**嘉藥學校財團法人嘉南藥理大學附設臺南市私立嘉藥幼兒園**

**110學年度 第二學期 七月 份 幼 兒 餐 點 表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 7/1 | 五 | 穀片+牛奶 | 香菇肉羹麵(香菇、肉羹、關廟麵、大白菜、筍絲、紅蘿蔔)、蘋果 | 奶酥餐包 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 7/4 | 一 | 穀片+牛奶 | 什錦肉絲炒麵(豆芽菜、高麗菜、豬肉、紅蘿蔔、香菇、油麵)、金針肉絲湯、芭樂 | 芝麻包 |
| 7/5 | 二 | 餅乾 | 米飯、糖醋排骨(里肌肉、洋蔥)、螞蟻上樹(冬粉、豬肉、紅蘿蔔、木耳)、香蒜地瓜葉 豆芽海帶芽湯、蘋果 | 綠豆薏仁湯 |
| 7/6 | 三 | 穀片+牛奶 | 鳳梨火腿玉米炒飯(鳳梨、火腿、玉米)、白菜扁魚湯(白菜、扁魚)、芭樂 | 鮮肉包 |
| 7/7 | 四 | 蘋果 | 胚芽米飯、嫩汁魚柳、醬燒絞肉豆腐(絞肉、豆腐、蔥)炒花椰菜、玉米蔬菜湯湯、芭樂 | 果醬三明治 |
| 7/8 | 五 | 牛奶小饅頭 | 皮蛋瘦肉粥(皮蛋、鹹蛋、玉米、豬肉、紅蘿蔔、香菇) 、西瓜 | 蔥抓絣 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 7/11 | 一 | 穀片+牛奶 | 蔬菜肉片湯麵(小白菜、高麗菜、豆芽菜、豬肉片、香菇、麵條)、芒果 | 蔥花捲 |
| 7/12 | 二 | 餅乾 | 紫米飯、瓜子肉燥 (脆瓜、豬絞肉)、小黃瓜炒雞丁(小黃瓜、雞肉)、香蒜四季豆(四季豆)、小魚翡翠湯、芭樂 | 仙草蜜 |
| 7/13 | 三 | 穀片+牛奶 | 米飯、洋蔥壽喜燒(白晶菇、梅花肉、紅蘿蔔、洋蔥)、芹菜丸子湯芒果 | 地瓜芝麻球 |
| 7/14 | 四 | 水果 | 白飯、鐵路大排(豬肉)、高麗菜三絲(木耳、紅蘿蔔、高麗菜) 、玉米烘蛋、蕃茄大骨湯、 西瓜 | 紅豆湯 |
| 7/15 | 五 | 黑糖小饅頭 | 豬肉咖哩(洋芋、洋蔥、紅蘿蔔、梅花肉) 菜頭排骨湯、西瓜 | 豬肉餡餅 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 7/18 | 一 | 穀片+牛奶 | 南瓜炒米粉(南瓜、豬肉、高麗菜、香菇、米粉)、貢丸湯(白菜、貢丸)、蘋果 | 鍋貼 |
| 7/19 | 二 | 餅乾 | 紫米飯、蕃茄炒蛋(蕃茄、雞蛋)、烤小雞塊、炒福山萵苣菜、大黃瓜排骨湯(大黃瓜、排骨)、西瓜 | 烤地瓜 |
| 7/20 | 三 | 穀片+牛奶 | 蒜味雞肉義大利麵(雞肉、好菇道、花椰菜、玉米筍)、金針肉絲湯、蘋果 | 蘿蔔糕 |
| 7/21 | 四 | 蘋果 | 燕麥飯、筍干滷肉(筍乾、豬肉)、香蔥煎蛋(蔥、雞蛋)、炒小白菜、海帶芽豆腐湯湯(海帶芽、豆腐)、西瓜 | 冬瓜寒天凍 |
| 7/22 | 五 | 雞蛋小饅頭 | 筍絲雞肉粥(筍絲、雞腿丁、香菇)、木瓜 | 葡萄吐司 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 7/25 | 一 | 穀片+牛奶 | 蔬菜鮮筍魚片湯飯(乾香菇、虱目魚肉、高麗菜、紅蔥頭、芹菜) 木瓜 | 奶皇包 |
| 7/26 | 二 | 餅乾 | 米飯、滑蛋肉絲(雞蛋、豬肉)、炒雲耳肉片、芹菜豆皮(芹菜、豆皮)、豆薯蛋花湯、西瓜 | 牛奶燕麥粥 |
| 7/27 | 三 | 穀片+牛奶 | 潛艇堡(麵包、蕃茄、美生菜、鮪魚)、玉米濃湯、蘋果 | 珍珠丸子 |
| 7/28 | 四 | 蘋果 | 米飯、烤小雞腿、玉米洋芋(馬鈴薯、玉米)、炒小白菜、魚皮湯、西瓜 | 關東煮 |
| 7/29 | 五 | 草莓小饅頭 | 菠菜小魚粥(菠菜、小魚、肉鬆)、蘋果 | 小餐包 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 熱量【仟卡】 | 1-3歲 | 4-6歲 | 備 註 |
| 男 | 1250【仟卡】 | 1700【仟卡】 | 幼兒一天三餐與點心的熱量分配比，大約是早餐：午餐：晚餐：點心＝30﹪：30﹪：25﹪：15﹪，即早餐與午餐的熱量各約為465－510千卡，晚餐388－425千卡，點心233－255千卡。 |
| 女 | 1250【仟卡】 | 1550【仟卡】 |

\*本園一律使用國產豬肉。