**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**

**109學年度 第二學期 6月 份 幼 兒 餐 點 表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 5/3 | 二 | 餅乾 | 白米飯、蒲燒魚(鯛魚)、炒空心菜、胡蘿蔔炒蛋、豆腐味噌湯(豆腐、柴魚片、味噌)、鳳梨 | 烤地瓜 |
| 5/4 | 三 | 穀片+牛奶 | 蒜味雞肉義大利麵(雞肉、蒜頭、洋蔥、蘑菇)、玉米濃湯、西瓜 |  冰糖紅棗銀耳湯 |
| 5/5 | 四 |  小蕃茄 | 燕麥飯、日式豬排、炒油菜(蒜頭、油菜)、醬燒蘿蔔、昆布海帶芽湯 | 冬瓜洋菜凍 |
| 5/6 | 五 | 穀片+牛奶 | 芋頭香菇肉絲粥(芋頭、香菇、肉絲、高麗菜)西瓜 | 菠蘿麵包 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 5/9 | 一 | 穀片+牛奶 | 水餃(鮮肉、高麗菜)、酸辣湯(筍絲、香菇、豆腐、紅蘿蔔)芭樂 | 芝麻包 |
| 5/10 | 二 | 餅乾 | 白粥、炒高麗菜、香蒜炒肉絲、蔥花炒蛋小蕃茄 | 油蔥麵線 |
| 5/11 | 三 | 穀片+牛奶 | 肉燥麵(肉燥、青菜、雞蛋、關廟麵 )、蕃茄蔬菜湯(蕃茄、黃豆芽)、蘋果 |  慶生蛋糕 |
| 5/12 | 四 | 蘋果 | 胚芽米飯、蔥燒豆腐(豆腐、蔥)、椒鹽五花肉、炒花椰菜、海帶芽味噌湯(海帶芽菜、小魚乾)、西瓜 |  QQ綠豆湯 |
| 5/13 | 五 | 牛奶小饅頭 | 皮蛋瘦肉粥(皮蛋、鹹蛋、肉絲、高麗菜、紅蘿蔔)芭樂 | 蔥油餅 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 5/16 | 一 | 穀片+牛奶 | 鮪魚蛋炒飯(鮪魚、毛豆、雞蛋、白飯)、玉米蔬菜湯、芭樂 | 葡萄吐司 |
| 5/17 | 二 | 餅乾 | 五穀飯、四季豆、洋蔥炒蛋(洋蔥、雞蛋)、瓜子肉(脆瓜、肉末)、榨菜肉片湯(榨菜、肉片)、西瓜 | 奶黃包 |
| 5/18 | 三 | 穀片+牛奶 | 豬肉燴飯(豬肉、白飯、洋蔥、紅蘿蔔、青花菜)、豆腐青菜湯(豆腐、小白菜)、芭樂 | 紅豆湯 |
| 5/19 | 四 | 蘋果 | 白米飯、烤小雞腿、青豆咖哩、炒青江菜、黃豆芽蕃茄湯、西瓜 | 豬肉餡餅 |
| 5/20 | 五 | 雞蛋小饅頭 | 土魠魚羹麵(高麗菜、土魠魚塊、關廟麵)、芭樂 | 銀絲卷 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 5/23 | 一 | 穀片+牛奶 | 蔬菜雞肉鐵板麵(鐵板麵、高麗菜、雞肉)、榨菜肉絲湯(榨菜、肉絲、金針菇)、鳳梨 | 鮮肉包 |
| 5/24 | 二 | 餅乾 | 紫米飯、麻婆豆腐(豆腐、肉末、蔥花、豆瓣醬)、烤小雞塊、炒豆芽菜、大黃瓜排骨湯(大黃瓜、排骨)、西瓜 | 蘿蔔糕湯 |
| 5/25 | 三 | 穀片+牛奶 | 咖哩飯(洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔、肉片)小白菜貢丸湯鳳梨 | 豆花 |
| 5/26 | 四 | 蘋果 | 燕麥飯、蒲燒魚片、洋蔥炒肉片(青椒、肉片)、炒小白菜、芹菜丸子湯(鱈魚丸、芹菜)、西瓜 | 牛奶燕麥粥 |
| 5/27 | 五 | 黑糖小饅頭 | 玉米雞肉粥(玉米、雞肉絲、高麗菜、芹菜、紅蘿蔔)、芭樂 |  珍珠丸 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 5/30 | 一 | 穀片+牛奶 | 大魯麵(肉羹、肉絲、大白菜、香菇、關廟麵)、芭樂 | 鍋貼 |
| 5/31 | 二 | 餅乾 | 紫米飯、黃金柳葉魚、茄汁豆皮、炒高麗菜、皇帝豆大骨湯(皇帝豆、大骨)、西瓜 | 芋頭包 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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。