**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 第一學期 12月 份 幼 兒 餐 點 表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 12/1 | 三 | 穀片+牛奶 | 水餃(鮮肉、高麗菜、)  酸辣湯(筍絲、肉絲、紅蘿蔔、木耳、豆腐)  柳丁 | 馬拉糕 |
| 12/2 | 四 | 蘋果 | 白飯、鬼頭刀魚排、炒青江菜、豆包韭菜(韭菜花、豆包)、豆薯蛋花湯(豆薯絲、雞蛋)、橘子 | 綠豆地瓜湯 |
| 12/3 | 五 | 草莓小饅頭 | 醡醬麵(甜麵醬、毛豆、豆干、絞肉、關廟麵 )、蕃茄蔬菜湯(蕃茄、黃豆芽)、蘋果 | 湯包 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 12/6 | 一 | 穀片+牛奶 | 咖哩飯(雞腿肉、白飯、馬鈴薯、紅蘿蔔、青花菜)、金針肉片湯(金針菇、肉片)、芭樂 | 烤地瓜 |
| 12/7 | 二 | 餅乾 | 五穀飯、芹菜豆乾、洋蔥炒蛋(洋蔥、雞蛋)、瓜子肉(脆瓜、肉末)、海帶芽味噌湯(海帶芽菜、小魚乾)、西瓜 | 燒仙草 |
| 12/8 | 三 | 穀片+牛奶 | 什錦肉絲炒麵(肉絲、蝦仁、高麗菜、麵、魚丸)、鮮菇豆腐湯(白靈菇、豆腐)、蘋果 | 鮮肉包 |
| 12/9 | 四 | 蘋果 | 芝麻飯、螞蟻上樹(絞肉、冬粉)、炒油菜、日式燒肉、鮮魚湯(魚柳、薑絲、白蘿蔔)、西瓜 | 茶葉蛋 |
| 12/10 | 五 | 牛奶小饅頭 | 鮮筍香菇雞肉湯泡飯(筍絲、香菇、雞肉、高麗菜)、蘋果 | 奶油麵包 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 12/13 | 一 | 穀片+牛奶 | 肉醬義大利麵(洋蔥、肉末、蕃茄、蘑菇)、玉米蔬菜湯(玉米、高麗菜)、木瓜 | 珍珠丸 |
| 12/14 | 二 | 芭樂 | 糙米飯、柳葉魚、炒福山萵苣(福山萵苣)、蔥蛋(蔥、雞蛋)、菜頭魚丸湯(菜頭、魚丸)、香蕉 | 紅棗銀耳湯 |
| 12/15 | 三 | 穀片+牛奶 | 麻油雞肉炒飯(雞腿肉、雞蛋、白飯)、  大白菜綜合菇湯(美白菇、鴻喜菇、大骨)、  芭樂 | 蟹黃燒賣 |
| 12/16 | 四 | 蘋果 | 胚芽米飯、蔥燒豆腐(豆腐、蔥)、沙茶炒肉片(沙茶、肉片)、炒花椰菜、榨菜肉片湯(榨菜、肉片)、香蕉 | 芝麻包 |
| 12/17 | 五 | 黑糖小饅頭 | 芋頭香菇肉絲粥(芋頭、香菇、白飯、肉絲、玉米)、橘子 | 鍋貼 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 12/20 | 一 | 穀片+牛奶 | 滷肉飯(肉燥、滷蛋、白飯)、大白菜扁魚湯(大白菜、薑絲、扁魚)、芭樂 | 蘿蔔糕湯 |
| 12/21 | 二 | 芭樂 | 白飯、古早味鐵道排骨、紅蘿蔔炒蛋、炒菠菜、皇帝豆大骨湯  香蕉 | 牛奶燕麥粥 |
| 12/22 | 三 | 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)、香蕉 | 奶黃包 |
| 12/23 | 四 | 蘋果 | 燕麥飯、滷雞腿、韭菜甜不辣(韭菜、甜不辣)、枸杞高麗菜(枸杞、高麗菜)、大黃瓜肉片湯(大黃瓜、肉片)、柳丁 | 油蔥麵線 |
| 12/24 | 五 | 水煮蛋 | 翡翠小魚燴飯(菠菜、吻仔魚、蟹肉絲)  芭樂 | 椰子麵包 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 12/27 | 一 | 穀片+牛奶 | 香菇肉羹麵(手工肉羹、筍絲、大白菜、香菇絲、紅蘿蔔)、蘋果 | 芋頭餅 |
| 12/28 | 二 | 芭樂 | 紫米飯、烤棒棒腿、魚板蒸蛋(雞蛋、魚板、香菇)、香蒜 A 菜 菱角排骨湯、香蕉 | 豬肉餡餅 |
| 12/29 | 三 | 穀片+牛奶 | 當歸鴨肉麵線(鴨肉、紅麵線、當歸料、高麗菜)、香蕉 | 慶生會蛋糕 |
| 12/30 | 四 | 蘋果 | 白飯、椒鹽五花肉、毛豆炒豆乾、炒小白菜 魚皮湯 、橘子 | 紅豆薏仁湯 |

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