

臺北市內湖區西湖國小附設幼兒園111學年第2學期4月份點心表

日期	星期	上午點心	下午點心
4/6	四	蘑菇馬鈴薯泥	南瓜堅果饅頭、鮮奶
4/7	五	校外教學餐盒	
4/8	六	園遊會餐盒	
4/10	一	園遊會補假	
4/11	二	什錦鮮菇粥	紅豆紫米粥
4/12	三	香菇肉絲炒麵、麥茶	蛋餅、優酪乳
4/13	四	番茄通心麵濃湯	豆沙包、鮮奶
4/14	五	香菇肉羹麵	玉米脆片、鮮奶
4/17	一	金黃燒賣、什錦蔬菜湯	克林姆麵包、無糖豆漿
4/18	二	田園蔬菜粥	薏仁牛奶
4/19	三	洋蔥蛋煎餅、無糖優酪乳	油飯(含蝦)、薏仁糙米漿
4/20	四	蜂蜜蛋糕、麥茶	雜糧穀物饅頭、鮮奶
4/21	五	茭白筍雞肉粥	蜂蜜脆片、鮮奶
4/24	一	豬肉高麗菜水餃、冬瓜湯	火腿起士麵包、低糖豆漿
4/25	二	玉米鮪魚粥	南瓜牛奶甜湯
4/26	三	小肉餡餅、優酪乳	開陽炒麵條(含蝦)、麥茶
4/27	四	酸辣湯餃	乳酪捲、鮮奶
4/28	五	大滷麵	草莓奶酪

◎本園餐點皆使用國產豬肉

臺北市內湖區西湖國民小學附設幼兒園 111年度04月份學校午餐食譜

NO	日期	星期	主食	副食			湯	水果	附餐	一週平均供應之份數	每日鈣量		
0	4/3	一	清明連假								全穀根莖類 4.0 份	0.0	
1	4/4	二									豆魚肉蛋類 2.8 份	0.0	
2	4/5	三									蔬菜類 1.6 份	0.0	
3	4/6	四	香鬆飯	紅燒豬排	番茄炒蛋	有機小松菜	藥膳龍骨湯	水		水果類 1.0 份	125.6		
4	4/7	五	校外教學						油脂與堅果種子類 2.5 份	191.4			
5	4/10	一	園遊會活動補假				果			全穀根莖類 4.0 份	369.8		
6	4/11	二	香椿炒飯		五香滷雞腿	有機小白菜			冬瓜龍骨湯		豆魚肉蛋類 3.0 份	123.4	
7	4/12	三	地瓜飯	佛跳牆燉肉	番茄炒豆包	薑絲油麥菜			酸菜豬血湯	供		蔬菜類 1.4 份	84.0
8	4/13	四	有機糙米飯	杏片魚丁	包白肉片	有機高麗菜		海芽蛋花湯			水果類 1.0 份	141.1	
9	4/14	五	薏仁飯	蘿蔔燒雞	海苔香鬆花枝丸	蠔油芥蘭		芋香米粉湯	應		油脂與堅果種子類 2.5 份	165.1	
10	4/17	一	燕麥飯	西芹雞丁	香菇肉燥油腐	有機A菜	青木瓜龍骨湯	相			全穀根莖類 4.1 份	214.8	
11	4/18	二	有機白米飯	蔥爆肉片	蘿蔔肉羹	有機味美菜	南瓜濃湯				豆魚肉蛋類 2.8 份	320.3	
12	4/19	三	小米飯	沙嗲魚柳	高麗炒雞丁	蔥酥地瓜葉	四神湯			互		蔬菜類 1.4 份	123.5
13	4/20	四	番茄肉醬螺絲麵		照燒雞腿	有機黑葉白菜	芋香西米露					水果類 1.0 份	142.6
14	4/21	五	有機糙米飯	香料里肌	日式蒸蛋	薑絲油菜	味噌蔬菜湯				油脂與堅果種子類 2.5 份	108.2	
15	4/24	一	紫米飯	蜂蜜核桃雞	彩蔬鮑菇	有機高麗菜	白菜羹	搭		全穀根莖類 3.9 份	123.0		
16	4/25	二	有機米海苔飯	三杯魷魚	鮮菇燴豆腐	有機小松菜	芹香丸片湯		配		豆魚肉蛋類 2.5 份	224.4	
17	4/26	三	蔬食日：香菇芋頭粥、梅干素燥滷蛋、雙色花椰、豆沙包								蔬菜類 1.7 份	289.7	
18	4/27	四	有機糙米飯	南瓜咖哩豬	黃芽干絲	有機小白菜	黃瓜龍骨湯			補助豆奶	水果類 1.0 份	213.4	
19	4/28	五	雜糧飯	椒鹽魚排	什錦干片	蔥酥A菜	紫菜蛋花湯				油脂與堅果種子類 2.5 份	263.8	
※每日皆供應水果，水果種類有：西瓜、鳳梨、木瓜、小番茄										鈉：每餐建議量 不超過800毫克		月均鈣量 189.6	
※本菜單依照教育部101年修訂「學校午餐食物內容及營養基準」之每日食物內容目標值 開立,其中份數是指以一週平均值計算每人每日應供應之份數。													