

大埤鄉立幼兒園 110 學年度第二學期 7 月份幼兒餐點表

餐點	星期一 (/)	星期二 (/)	星期三 (/)	星期四 (/)	星期五 (7/1)
早點					牛奶+時令水果
中餐					南瓜炒米粉 金針排骨湯
午點					阿華田+薯餅
餐點	星期一 (7/4)	星期二 (7/5)	星期三 (7/6)	星期四 (7/7)	星期五 (7/8)
早點	芝麻包+ 時令水果	豆漿+時令水果	鮮肉包 +時令水果	波蘿麵包	鮮乳 +時令水果
中餐	地瓜粥 魯什錦 菜脯炒蛋 炒時蔬	香腸蛋炒飯 空心菜小魚湯	杏鮑菇三杯雞 炒時蔬 竹筍大骨湯	什錦肉羹麵 時令水果	烏蛋滷肉燥 炒時蔬 荊瓜貢丸湯
午點	醬汁水餃	香蔥麵線	豆奶+動物餅	瓠瓜粥	紅豆芋圓湯
餐點	星期一(7/11)	星期二 (7/12)	星期三 (7/13)	星期四 (7/14)	星期五 (7/15)
早點	葡萄吐司+ 時令水果	黑糖小饅頭+ 時令水果	奶皇包 +時令水果	蔥捲麵包	鮮乳 +時令水果
中餐	素什錦炒麵 酸辣湯	台式打拋豬 炒時蔬 菇菇雞湯	麻婆豆腐 炒時蔬 冬瓜排骨湯	肉羹麵線 時令水果	蒙古烤肉燴飯 荊瓜玉米排骨湯
午點	皮蛋瘦肉粥	優酪乳+牛角酥	豆奶+燒賣	玉米濃湯	檸檬愛玉
餐點	星期一 (7/18)	星期二 (7/19)	星期三 (7/20)	星期四 (7/21)	星期五 (7/22)
早點	小餐包 +時令水果	糙米漿 +時令水果	草莓麵包 +時令水果		
中餐	素魯飯 炒時蔬 白菜蛋花湯	鹹豬肉蛋炒飯 炒時蔬 紫菜排骨湯	塔香三杯雞 炒時蔬 蘿蔔貢丸湯	學前準備週	學前準備週
午點	醬汁水餃	仙草粉粿	豆奶+飛機餅		
餐點	星期一 (7/25)	星期二 (7/26)	星期三 (7/27)	星期四(7/28)	星期五 (7/29)
早點					
中餐	學前準備週	學前準備週	學前準備週	學前準備週	學前準備週
午點					

備註：依節令調整餐

熱量【仟卡】	2-3 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

女	1250【仟卡】	1550【仟卡】	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。
---	----------	----------	---

※ 本園一律使用國產豬、牛肉食材

食物類別	食材名稱	食材內容說明	建議份量	
			2-3 歲	4-6 歲
全穀根莖類	全麥吐司、饅頭、糙米、紫米、地瓜、南瓜、麵條、綠豆、紅豆、芋頭、板條等。	未精製全穀根莖類 1/3 以上。	3.5 份	5 份
豆魚肉蛋類	豆腐、豆乾、魚、豬肉、雞肉、魚肉、蛋、豆漿等。	減少加工類與半合成類食材，以新鮮豆、豬、雞、魚、蛋類等為主。	1.5 份	1.5 份
低脂乳品類	鮮奶、沖泡牛奶	以鮮奶供應為主，沖泡牛奶為輔，每周 2-3 次。	0.5 份	0.5 份
蔬菜類	紅蘿蔔、洋蔥、白菜、香菇、花椰菜、高麗菜、青椒、莧菜、青江菜等時令蔬菜。	以新鮮蔬菜為主要來源，醬菜或加工類等蔬菜減少供應。	1 份	1.5 份
水果類	本月每周固定三次供應時令水果。	以新鮮時令水果為原則，每周 2-3 次。	1 份	1 份
油脂與堅果種子類	烹調用油。	以烹調用油為主，減少油炸頻率。	1.5 份	2 份

說明：

- 1.營養建議量是依據幼兒一天於幼兒園食用之餐次而定，故上述營養建議量包含早點、午餐及午點。
- 2.熱量計算依據為將一天分為三時段，每時段占每日熱量之 $\frac{1}{3}$ ，而點心熱量應為正餐的 $\frac{1}{2}$ ，故幼兒園供應的早點、午餐及午點共占每日熱量之 $\frac{4}{9}$ 。