

雲林縣古坑鄉立幼兒園

109 年度 10 月份 餐點表

日期	星期	早點心	午餐						午點心				
			主食類	主菜	副菜	副菜	湯品	水果					
10/12、26	星期一	阿華田	白飯	沙茶里肌肉	白菜滷	洋蔥炒蛋	蘿蔔魚丸湯	時令水果	綠豆蓮子湯				
10/13、27	星期二	黑糖馬拉糕	地瓜飯	咖哩雞柳	炒三絲	薑絲炒小白菜	木須蛋花湯	時令水果	小水餃				
10/14、28	星期三	小熱狗捲	高麗菜燜飯(含高麗菜、肉絲、芹菜珠、蔥酥)				筍絲排骨湯	時令水果	香菇肉燥麵				
10/15、29	星期四	鮮奶	五穀飯	柳葉魚	茄汁豆包	熱炒空心菜	鮮菇瓜仔雞湯	時令水果	紅豆芋圓湯				
10/16、30	星期五	玉米滑蛋粥	排骨湯麵（麵條、豬小排骨、肉絲、冬瓜、白菜、蔥酥）						關東煮				
10/5、19	星期一	奶皇包	白飯	香菇肉燥	番茄炒蛋	蒜炒大陸妹	山藥排骨湯	時令水果	麻油麵線湯				
10/6、20	星期二	優酪乳	白飯	醬燒豬肉片	大黃瓜炒鮮菇	麻婆豆腐	鮮蔥雞湯	時令水果	芋頭吐司				
									蛋塔				
10/7、21	星期三	水煮蛋	味噌拉麵(玉米粒、肉片、紅蘿蔔、豆芽菜、蔥)					時令水果	鍋貼				
									香菇燒賣				
10/8、22	星期四	小餐包	白飯	蠔油鮮菇雞	海鮮卷	蒜泥莧菜	小魚蔬菜湯	時令水果	雞絲麵				
10/23	星期五	冬粉湯	親子丼飯(雞肉、雞蛋、洋蔥、魚板)				蔬菜豆腐湯		花生吐司				

此份菜單所含食物類別與建議份量如下表所示：

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、魚片、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、菠菜、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 1/3，而點心熱量應為正餐的 1/2，故幼兒園供應的早點、午餐及午點共占每日熱量之 4/9。