

雲林縣古坑鄉立幼兒園

109 年度 4 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		
4/13、27	星期一	牛奶	白飯	香酥魚排	茄汁豆包	白菜炒菇	豚汁蔬菜湯	水果	關東煮	
4/14、28	星期二	小熱狗捲	地瓜飯	三杯雞丁	高麗菜炒木耳	蒸蛋	蛤蜊湯	水果	綠豆蓮子湯	
4/1、15、29	星期三	冬粉湯	海鮮粥(蚵仔、蛤蠣、花枝、肉絲、高麗菜絲、紅蘿蔔丁、芹菜丁)					水果	豆漿	小肉包
4/16、30	星期四	鮮奶	糙米飯	糖醋里肌	洋蔥炒蛋	芹菜甜不辣	味噌豆腐湯	水果	肉鬆稀飯	
4/17	星期五	小漢堡	鍋燒湯麵(蛋絲、肉絲/火鍋肉片、高麗菜絲、紅蘿蔔絲、香菇絲)						鍋貼	
4/6、20	星期一	小餐包	白飯	帶結燒肉	竹筍炒肉絲	清炒菠菜	百菇蔬菜湯	水果	地瓜芋圓湯	
4/7、21	星期二	阿華田	白飯	滷小雞腿	蘑菇炒豌豆	莧菜炒吻仔魚	羅宋湯	水果	餛飩湯	
4/8、22	星期三	廣東粥	排骨酥麵(排骨、白菜、蔥酥、蛋花、香菇)					水果	荷蘭牛乳捲 甜甜圈	
4/9、23	星期四	優酪乳	紫米飯	彩椒雞丁	蒜泥地瓜葉	熱炒青江菜	苦瓜排骨湯	水果	玉米濃湯	
4/10、24	星期五	芋泥包	親子丼飯				番茄黃豆芽湯		滑蛋雞絲麵	

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	豆包、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、芹菜、香菇、花椰菜、高麗菜、地瓜葉、大白菜、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。