

雲林縣古坑鄉立幼兒園

109 年度 5 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			
5/11、25	星期一	小餐包(素)	白飯	蒜泥白肉	蔬菜炒菇	燙 A 菜	海帶芽湯	水果	紫米紅豆湯		
5/12、26	星期二	阿華田	地瓜飯	現炸土魷魚丁	豆薯燴蛋皮	百菇燴咖哩	黃瓜魚丸湯	水果	水煮玉米		
5/13、27	星期三	肉鬆稀飯	絲瓜蛤蜊麵線(絲瓜、蛤蜊、香菇、雞蛋、麵線)						水果	包子	麥茶
5/14、28	星期四	鮮奶	胚芽飯	洋蔥絞肉	芹菜炒豆干	蒜蓉油菜	番茄蔬菜排骨湯	水果	關東煮		
5/1、15、29	星期五	雞絲麵(素)	台式五穀鹹粥(五穀米、絞肉丁、蝦米、油蔥酥、蔬菜丁)							草莓吐司	
5/4、18	星期一	牛奶	白飯	鳳梨咕咾肉	番茄炒蛋	炒四季豆	白玉排骨湯	水果	綠豆地瓜		
5/5、19	星期二	熱狗捲	地瓜飯	醬燒豬肉片	蠔油炒冬粉	韭菜炒豆芽	白菜豆腐湯	水果	玉米濃湯		
5/6、20	星期三	饅頭夾蛋	大滷麵(洋蔥、紅蘿蔔、木耳、筍絲、豬肉)						水果	烤布蕾(素)	芝麻蛋糕(素)
5/7、21	星期四	優酪乳	紫米飯	鮮菇嫩雞	三杯杏鮑菇	枸杞菠菜	蔬菜蛋花湯	水果	檸檬山粉圓		
5/8、22	星期五	奶皇包	水餃				酸辣湯		麵線湯		

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、綠豆、紅豆、薏仁、玉米等。	未精製全穀根莖類 1/3 以上。	3.5 份	5 份
豆魚肉蛋類	豆干、魚、豬肉、雞肉、魚片、蛋、豆腐、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、冬瓜、高麗菜、菠菜、莧菜等。	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。