

雲林縣古坑鄉立幼兒園

109 年度 9 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		
9/14、28	星期一	芝麻包	白飯	香菇扣肉	絲瓜蛤蠣	雙色花椰菜	排骨蘿蔔湯	水果	冬粉湯	
9/1、15、29	星期二	牛奶	糙米飯	香酥魚排	金針菇燴豆腐	三杯杏鮑菇	紫菜蛋花湯	水果	玉米濃湯	
									9/15 荷蘭牛乳捲	
9/2、16、30	星期三	9/16 小漢堡	鍋燒海鮮湯麵					水果	豆漿	筍香
		吐司夾蛋							決明子茶	肉包
9/3、17	星期四	鮮奶	地瓜飯	糖醋里雞	紅蘿蔔炒蛋	枸杞高麗菜	味噌豆腐湯	水果	綠豆粉粿湯	
9/4、18	星期五	地瓜	台式五穀鹹粥						絲瓜麵線	
9/7、21	星期一	阿華田	白飯	竹筍炒肉絲	蒜泥地瓜葉	黃瓜玉米筍	番茄豆腐湯	水果	關東煮	
9/8、22	星期二	肉鬆稀飯	紫米飯	茄汁獅子頭	清炒油菜	玉米炒蛋	蒜頭雞湯	水果	藍莓吐司	
9/9、23	星期三	雞絲麵	咖哩雞肉飯				海帶芽湯	水果	餛飩湯	
9/10、24	星期四	優酪乳	白飯	洋蔥蒸絞肉	芹菜甜不辣	莧菜吻仔魚	鮮蔬百菇湯	水果	紅豆湯	
9/11、25	星期五	小餐包	雞蛋肉絲炒麵(肉絲/雞蛋絲/高麗菜/紅蘿蔔/黑木耳絲/洋蔥絲)				香芹魚丸湯		水煎包	
9/26	星期六	麵線蛋花湯	水餃				酸辣湯		香蕉蛋糕	

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。