

雲林縣古坑鄉立幼兒園

110 年度 1 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		
1/4、18	星期一	紅豆包	白飯	柳葉魚	蒸蛋	蒜泥大陸妹	白菜湯	水果	小水餃	
1/5、19	星期二	牛奶	白飯	瓜仔肉	小白菜炒豆包	蒜香油菜	麻油猴頭菇湯	水果	草莓吐司	
1/6、20	星期三	冬粉湯	咖哩雞肉飯				味噌白玉豆腐湯	水果	鍋貼	決明子茶
1/7、21	星期四	鮮奶	白飯	糖醋雞柳	蕃茄炒蛋	熱炒 A 菜	冬瓜蛤蜊湯	水果	玉米濃湯	
1/8、22	星期五	小雞腿堡	當歸鴨麵線						紅豆粉圓湯	
1/11、25	星期一	阿華田	白飯	冬瓜燒肉	麻婆豆腐	香菇炒花椰菜	結頭菜排骨湯	水果	蘿蔔糕湯	
1/12、26	星期二	優酪乳	白飯	蔥燒雞丁	三杯杏鮑菇	枸杞高麗菜	海帶芽蛋花湯	水果	綠豆湯	
1/13、27	星期三	麵線湯	夏威夷蛋炒飯(鳳梨丁、蝦仁、肉絲、雞蛋、火腿丁、三色豆、蔥花)				蒜頭雞湯	水果	叉燒包	
1/14、28	星期四	銀絲卷	白飯	土魷魚塊	油豆腐燉肉	熱炒菠菜	養生菇菇湯	水果	銀耳紅棗湯	
1/15、29	星期五	鹹粥	鮮蔬炸醬麵				香菇貢丸湯	芝麻蛋糕		
								小虎皮		

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、萵菜、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。

※本園豬肉及豬肉加工製品均使用台灣在地豬肉。 ※部分餐點因時令或廠商配送彈性調整。