

雲林縣古坑鄉立幼兒園

110 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		
5/3、17、31	星期一	牛奶	白飯	瓜仔麵筋 炸魚排	番茄炒蛋	燙 a 菜	香芹福州丸湯	水果	紅豆粉圓	
5/4、18	星期二	水煮蛋	5/4 蔬食湯麵(素肉、香菇絲、高麗菜、紅蘿蔔、木耳絲、麵)					水果	桂圓蛋糕	
			白飯	蠔油鮮菇雞	滷白菜	螞蟻上樹	大黃瓜排骨湯		甜甜圈	
5/5、19	星期三	高麗菜包	鮪魚蛋炒飯(鮪魚、肉絲、雞蛋、紅蘿蔔、洋蔥、白飯)				豚汁蔬菜湯	水果	麥茶	蔥肉餡餅
5/6、20	星期四	優酪乳	白飯	京醬肉絲	豆薯炒蛋	蒜蓉油菜	香蔥雞湯	水果	蔬菜肉絲湯	
5/7、21	星期五	吐司夾蛋	紅燒豬肉麵(豬肉、薑、洋蔥、紅蘿蔔、白蘿蔔、番茄)						鹹粥	
5/10、24	星期一	阿華田	白飯	麻婆豆腐	小黃瓜花生	蒜香高麗菜	木耳蛋花湯	水果	玉米濃湯	
5/11、25	星期二	雞絲麵	白飯	筍香控肉	西芹炒豆干	青江菜炒肉絲	香菇雞湯	水果	黑糖吐司	
5/12、26	星期三	刈包夾肉	台式五穀鹹粥(五穀米、絞肉丁、蝦米、油蔥酥、蔬菜)					水果	關東煮	
5/13、27	星期四	鮮奶	胚芽飯	糖醋鳳梨雞丁	粉豆炒菇	枸杞菠菜	黃豆芽排骨湯	水果	絲瓜麵線	
5/14、28	星期五	小餐包	奶油雞肉蘑菇燉飯（牛奶、雞肉、花椰菜、紅蘿蔔丁、洋蔥丁、白飯）				青菜豆腐湯		綠豆地瓜湯	

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、南瓜、麵條、綠豆、紅豆、芋頭、粳條等。	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、白菜、香菇、花椰菜、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。

※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。