

雲林縣古坑鄉立幼兒園
111 年度 11 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
11/14、28	星期一	牛奶	五彩蔬食麵(含素肉片、洋蔥、香菇絲、高麗菜、紅蘿蔔、玉米)					水果	關東煮	
11/1、15、29	星期二	黑糖吐司	糙米飯	打拋豬肉	小黃瓜炒蛋	蒜香空心菜	香菇雞湯	水果	綠豆地瓜湯	
11/2、16、30	星期三	冬粉湯	麻油雞飯(高麗菜、枸杞、雞肉、薑、雪白菇)				紫菜蛋花湯	水果	燒賣	豆漿
11/3、17	星期四	鮮奶	白飯	蔥燒雞丁	茄汁豆包	枸杞高麗菜	蘿蔔排骨湯	水果	玉米濃湯	
11/4、18	星期五	奶皇包	廣東粥(皮蛋、雞蛋、豬肉、玉米、吻仔魚、蔥)					水果	肉燥麵	
11/7、21	星期一	阿華田	地瓜飯	土魷魚塊	紅蘿蔔煎蛋	蒜炒大陸妹	白菜豆腐湯	水果	蘿蔔糕湯	
11/8、22	星期二	鹹粥	紫米飯	紅燒豬肉	螞蟻上樹	熱炒油菜	排骨海帶芽湯	水果	小水餃	
11/9、23	星期三	小漢堡	蔬菜肉絲米粉湯(紅蘿蔔、油蔥、香菇、豬肉、高麗菜)					水果	小肉包	麥茶
11/10、24	星期四	優酪乳	五穀飯	麻婆豆腐	海鮮卷	青江菜燴香菇	木耳洋蔥雞湯	水果	紅豆粉圓湯	
11/11、25	星期五	麵線湯	親子丼飯(雞肉、雞蛋、洋蔥、魚板)				香芹魚丸湯	水果	芝麻蛋糕	
									燻雞棒	

※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。

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。

