

雲林縣古坑鄉立幼兒園
111 年度 12 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		
12/12、26	星期一	銀絲捲	白飯	香酥魚排	玉米炒蝦仁	蒜炒花椰菜	大黃瓜魚丸湯	水果	冬粉湯	
12/13、27	星期二	優酪乳	紫米飯	瓜仔雞丁	大白菜炒豆皮	蒜香菠菜	結頭菜排骨湯	水果	紅豆西米露	
12/14、28	星期三	小熱狗捲	鮮蔬炸醬麵(紅蘿蔔、毛豆、絞肉、豆干、玉米)				味噌豆腐湯	水果	蔥肉餡餅	冬瓜茶
12/1、15、29	星期四	牛奶	糙米飯	筍乾燒肉	檸檬雞柳	銀芽三絲	鮮蔬餛飩湯	水果	玉米濃湯	
12/2、16、30	星期五	雞絲麵	八寶油飯(肉絲、魷魚絲、菜脯、花生、青豆仁、香菇絲、豆輪、蝦仁、排骨、蛤蜊、薑絲)				香蔥雞湯	水果	蔬菜肉絲湯	
12/5、19	星期一	阿華田	白飯	香滷素肉	蕃茄炒蛋	鮮菇小白菜	茼蒿貢丸湯	水果	鹹粥	
12/6、20	星期二	芋頭包	地瓜飯	黑胡椒豬柳	高麗菜炒木耳	紅燒豆腐	豆薯肉絲湯	水果	果醬吐司	
12/7、21	星期三	地瓜	鮮蔬奶油雞肉燉飯(洋蔥、蒜頭、高麗菜、雞肉)				紫菜蛋花湯	水果	關東煮	
12/8、22	星期四	鮮奶	五穀飯	洋蔥炒肉絲	蔥炒紅蘿蔔	芹菜炒甜不辣	山藥排骨湯	水果	小湯圓	
12/9、23	星期五	水煮蛋	猴頭菇雞肉麵線(白麵線、雞肉、高麗菜、枸杞、麻油)					水果	蛋塔	甜甜圈

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。