

雲林縣古坑鄉立幼兒園
112 年度 10 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	
10/2、16、30	星期一	牛奶	白飯	糖醋魚丁 魚肉、洋蔥、三色豆	毛豆炒豆干 毛豆、豆干	薑絲炒小白菜 蚵白菜、薑、紅蘿蔔	甘藍魚丸湯 甘藍、魚丸、芹菜	時令 水果	玉米濃湯 玉米、雞蛋 蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、高麗菜、油蔥	
10/3、17、31	星期二	冬粉湯	地瓜飯	蠔油鮮菇雞肉 洋蔥、香菇、雞腿肉	開陽瓠瓜 瓠瓜、冬蝦、蔥	蒜炒地瓜葉 地瓜葉、蒜碎	海帶芽排骨湯 海帶芽、薑、排骨	時令 水果	紅豆粉圓湯 紅豆、粉圓、砂糖	
10/4、18	星期三	馬拉糕	大滷麵 (麵條、筍絲、木耳絲、紅蘿蔔絲、肉絲、豆腐、大白菜、香菜、芹菜)					時令 水果	小籠包	豆漿
10/5、19	星期四	優酪乳	五穀飯	紅燒豬肉 蒜、雙色蘿蔔、豬肉、香菜	豆薯炒蛋 豆薯、雞蛋、蔥	熱炒空心菜 蒜、空心菜	筍絲肉絲湯 竹筍、肉絲	時令 水果	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓、砂糖	
10/6、20	星期五	紅豆包	鮮蔬奶油雞肉燉飯 (洋蔥、綠花椰菜、鴻喜菇、高麗菜、三色豆、南瓜、米)				番茄蛋花湯 番茄、雞蛋	時令 水果	黑糖吐司	
10/23	星期一	阿華田	鮮蔬咖哩炒麵 (白麵、洋蔥、豬肉絲、紅蘿蔔、木耳、高麗菜)				味噌豆腐湯 豆腐、味噌	時令 水果	鮮蔬蛋花湯 大白菜、雞蛋、金針菇	
10/24	星期二	銀絲卷	白飯	蔥爆肉絲 薑絲、青蔥、肉絲	螞蟻上樹 冬粉、豆芽菜、紅蘿蔔 芹菜、香菜	蒜泥大陸妹 蒜、大陸妹	洋蔥雞湯 洋蔥、雞肉、蛤蜊	時令 水果	綠豆蓮子湯 綠豆、蓮子、砂糖	
10/11、25	星期三	夾蛋土司	茄汁什錦炒飯 (洋蔥、三色豆、肉絲、培根、火腿丁、青蔥、番茄醬、米)				溫補豬肉湯 麻油猴頭菇、高麗菜、 豬肉片	時令 水果	小水餃	
10/12、26	星期四	鮮奶	紫米飯	彩椒雞丁 甜椒、雞肉、洋蔥	三色燴豆腐 三色豆、豆腐、肉末	蒜泥莧菜 蒜泥、綠莧菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨、薑、蛤蜊	時令 水果	天使蛋糕 可頌	
10/13、27	星期五	肉鬆稀飯	炸醬麵 (小黃瓜、玉米粒、肉末、豆乾丁、麵條、紅蘿蔔丁、青蔥)				百菇蔬菜湯 綜合菇、大白菜、肉羹	時令 水果	關東煮 雙色蘿蔔、黑輪、魚丸	

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 5 次供應時令水果。	以新鮮時令水果為原則，每周 5 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。