

雲林縣古坑鄉立幼兒園
112 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			
11/13、27	星期一	牛奶	白飯 白米	柳葉魚	茄汁豆包 番茄、毛豆、豆包、蔥	鮮菇油菜 油菜、美白菇	五行蔬菜湯(洋蔥、高麗菜、木耳、番茄、鴻禧菇)	水果	果醬吐司 白吐司、藍莓醬		
11/14、28	星期二	鹹粥(三色豆、玉米、米)	糙米飯 糙米、白米	照燒豬肉金針 洋蔥、金針菇、豬肉	蒸蛋 雞蛋	大黃瓜燴魚板 大黃瓜、魚板	莧菜銀魚湯 莧菜、銀魚、薑、蒜	水果	關東煮(雙色蘿蔔貢丸、芹菜、黑輪)		
11/1、15、29	星期三	黑糖馬拉糕	南瓜雞米粉湯(南瓜、蔥、香菇、雞肉、高麗菜、油蔥、芹菜、紅蘿蔔)					水果	麥茶 麥茶、砂糖	燒賣	
11/2、16、30	星期四	優酪乳	地瓜飯 地瓜、白米	蘿蔔雞丁 (雙色蘿蔔、洋蔥、雞肉)	豆芽菜炒豆干 紅蘿蔔、豆芽菜、豆干	枸杞高麗菜 木耳、枸杞、高麗菜	筍香排骨湯 竹筍、排骨	水果	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁、砂糖		
11/3、17	星期五	雞絲麵 雞絲麵、雞蛋	什錦炒飯 (蛋、培根、肉絲、香菇絲、木耳絲、青椒黃椒絲、紅蘿菠絲蔥段)				蒜頭雞湯 蒜頭、蛤蜊、薑絲	水果	蔬菜肉絲湯(蚵白菜、紅蘿蔔、油豆腐)		
11/6、20	星期一	阿華田	白飯 白米	鳳梨咕咾肉 鳳梨、甜椒、咕咾肉	玉米炒蛋 三色豆、雞蛋	蒜香花椰菜 紅蘿蔔、蒜頭、花椰菜	蕃茄豆腐湯 番茄、豆腐、蔥	水果	紫米紅豆湯 紫米、紅豆、砂糖		
11/7、21	星期二	雞蓉玉米粥	紫米飯 紫米、白米	黃瓜雞丁 小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、雞肉	三杯杏鮑菇 蒜、九層塔、薑、杏鮑菇	熱炒A菜 蒜頭、A菜	黃豆芽肉絲湯 紅蘿蔔、黃豆芽、豬肉	水果	香菇肉燥麵(紅蘿蔔、高麗菜、豬肉、白麵)		
11/8、22	星期三	刈包夾肉 刈包、豬肉	高麗菜燜飯(香菇、蝦米、高麗菜、肉絲、木耳、洋蔥、青蔥)				香蔥雞湯(薑、蛤蜊、蔥、雞肉)	水果	小水餃 水餃		
11/9、23	星期四	鮮奶	味噌蔬菜拉麵(素火腿、海帶芽、豆芽菜、高麗菜、紅蘿蔔、鴻喜菇、青蔥、味噌)						水果	水煮玉米 玉米	
			五穀飯	塔香鮮菇雞肉(洋蔥、香菇、雞肉、九層塔)	紅燒豆腐 紅蘿蔔、油豆腐	蒜炒青江菜 蒜頭、青江菜	木耳洋蔥湯 紅蘿蔔、木耳、洋蔥、蔥				
11/10、24	星期五	蒸地瓜	古早味炒板條 (肉絲、蛋絲、油蔥酥、紅蘿蔔絲、韭菜、蔥段、洋蔥、芹菜、木耳)				結頭菜排骨湯 結頭菜、排骨	水果	燻雞棒		
									蛋塔		

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、空心菜、香菇、花椰菜、高麗菜、青江菜、A 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	本月每周固定五次供應時令水果。	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。