

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		
12/11、25	星期一	牛奶	白飯 白米	薑燒魚片 薑、筍絲、鯛魚	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋、蔥	小松菜炒菇 小松菜、美白菇、薑	紫菜豆腐湯 紫菜、豆腐	水果	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、油蔥、高麗菜	
12/12、26	星期二	小餐包	紫米飯 紫米、白米	香菇栗子燒雞 洋蔥、香菇、栗子、雞肉	魚香茄子 絞肉、茄子、九層塔、洋蔥	雙色花椰菜 雙色花椰菜、紅蘿蔔、蒜	香芹魚丸湯 芹菜、珍珠魚丸	水果	紅豆地瓜湯 紅豆、地瓜、砂糖	
12/13、27	星期三	雞絲麵 雞絲、雞蛋	親子丼飯 洋蔥、雞肉、鮮香菇、雞蛋、高麗菜、蔥、魚板絲						水果	小肉包 豆漿 黃豆、砂糖
12/14、28	星期四	優酪乳	糙米飯 糙米、白米	京醬肉絲 洋蔥、蔥、豬肉	什錦豆薯 紅蘿蔔、豆薯、木耳	熱炒波菜 蒜頭、菠菜	鳳梨苦瓜雞湯 苦瓜、雞肉、鳳梨豆醬	水果	關東煮(雙色蘿蔔、海帶結、玉米、油豆腐)	
12/1、15、29	星期五	饅頭夾蛋 饅頭、雞蛋	水餃				酸辣湯(豆腐、香菜、黑木耳、金針菇、紅蘿蔔、竹筍、素火腿、素排骨酥)		草莓吐司	
12/4、18	星期一	阿華田	白飯 白米	香滷素肉 海帶、素肉、小油泡	扁蒲炒蛋 扁蒲、雞蛋、青蔥	清炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、蒜	蔬菜豆腐湯 蚵白菜、豆腐	水果	綠豆湯 綠豆、砂糖	
12/5、19	星期二	水煮蛋	五穀飯 五穀米、白米	打拋豬肉 洋蔥、絞肉、番茄、九層塔	芹菜炒甜不辣 芹菜、甜不辣、紅蘿蔔	鮮菇小白菜 小白菜、鮮香菇、薑	山藥排骨湯 山藥、排骨、蛤蜊	水果	鮮蔬餛飩湯 高麗菜、餛飩、油蔥	
12/6、20	星期三	奶皇包	什錦湯麵 麵條、洋蔥、高麗菜、鴻喜菇、紅蘿蔔、豬肉、火鍋料、芹菜、香菜						水果	繽紛蛋糕捲 檸檬甜甜圈
12/7、21	星期四	鮮奶	地瓜飯 地瓜、白米	三杯雞丁 蒜、薑、雞肉、九層塔	麻婆豆腐 洋蔥、絞肉、豆腐、三色豆	香滷白菜 白菜、豆皮、紅蘿蔔	鮮蔬味噌豬肉湯 洋蔥、高麗菜、豬肉、味噌	水果	玉米濃湯 玉米、雞蛋	
12/8、22	星期五	冬粉湯 冬粉、雞蛋	鮮蔬麻油雞飯 白米、雞肉、高麗菜、枸杞、麻油、香菇、猴頭菇				綜合菇菇湯 綜合菇、薑、豬肉、雞蛋		小湯圓 包餡湯圓、雙色湯圓 八寶豆	

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	本月每周固定四至五次供應時令水果。	以新鮮時令水果為原則，每周 4-5 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。