

# 雲林縣古坑鄉立幼兒園

## 112 年度 1 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			
1/9	星期一	牛奶	白飯	茄汁魚片	蕃茄炒蛋	清炒大陸妹	大白菜豆腐湯	水果	水煮玉米		
1/10	星期二	麵線湯	地瓜飯	蔥燒雞丁	甜豆蝦仁	花椰菜炒菇	黃豆芽排骨湯	水果	關東煮		
1/11	星期三	草莓吐司	蔬菜肉羹飯(肉羹、大白菜、柴魚片、雞蛋、蒜頭酥、香菇)						水果	豆漿	鍋貼
1/12	星期四	優酪乳	白飯	蠔油肉絲	蒜炒茼蒿	蒸蛋	洋蔥雞湯	水果	湯麵		
1/13	星期五	奶皇包	期末披薩同樂會						水果	餛飩湯	
1/16	星期一	阿華田	白飯	素肉排	小黃瓜炒甜不辣	紅蘿蔔炒蛋	素當歸湯	水果	蘿蔔糕湯		
1/3、17	星期二	冬粉湯	五穀飯	三杯杏鮑雞丁	魚香茄子	蒜炒菠菜	結頭菜貢丸湯	水果	綠豆粉角湯		
1/4、18	星期三	小餐包	夏威夷炒飯(肉絲、三色豆、洋蔥、青蔥、鳳梨)				紫菜蛋花湯	水果	桂圓紅棗茶	小肉包	
1/5、19	星期四	鮮奶	紫米飯	百頁燒肉	腐乳高麗菜	蝦仁玉米	溫補豬肉湯	水果	荷蘭牛乳捲		
			豬排咖哩飯(洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯、豬里肌)				蔬菜味噌湯		天使蛋糕		
1/6	星期五	黑糖馬拉糕	咖哩炒麵(紅蘿蔔、高麗菜、木耳、洋蔥、雞肉、咖哩粉)				香菇雞湯	水果	廣東粥		
1/7	星期六	小熱狗捲	水餃				酸辣湯	黑糖粉圓湯			

※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、a 菜、莧菜、菠菜等時令蔬菜。	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。