

雲林縣古坑鄉立幼兒園
112 年度 7 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		
7/3、17	星期一	牛奶	白飯	絲瓜炒粉絲 豆支、絲瓜、薑、冬粉	洋蔥玉米蛋 洋蔥、玉米、蛋、三色豆	蒜香油菜 油菜、菇、紅蘿蔔、蒜	番茄豆腐湯 番茄、秀珍菇、豆腐	水果	蘿蔔糕湯(高麗菜、油蔥、芹菜、紅蘿蔔、蘿蔔糕)	
7/4、18	星期二	麵線湯	地瓜飯	瓜仔燉雞 雞肉、碎瓜、薑、洋蔥	西洋芹炒甜不辣 西洋芹、鴻喜菇、甜不辣	熱炒豆芽菜(豆芽菜、木耳、紅蘿蔔、芹菜、肉絲)	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	水果	紅豆湯 紅豆、砂糖	
7/5、19	星期三	小熱狗捲	親子丼飯(高麗菜、洋蔥、雞肉、雞蛋、魚板、蔥、綠花椰菜)				蘿蔔貢丸湯 紅白蘿蔔、貢丸、香菜	水果	珍珠丸	麥茶
7/6、20	星期四	優酪乳	白飯	芋香燉肉(芋頭、油蔥、豬肉、洋蔥、紅蘿蔔)	扁蒲炒香菇(絞肉、紅蘿蔔、木耳、香菇、扁蒲、蔥)	莧菜炒蛋 莧菜、蛋、薑	鮮蔬味噌湯 (高麗菜、木耳、洋蔥、紅蘿蔔、秀珍菇)	水果	鹹粥 長豆、三色豆、素肉燥	
7/7、21	星期五	銀絲捲	紅燒豬肉麵(高麗菜、番茄、芹菜、白蘿蔔、紅蘿蔔、豬肉、火鍋料、秀珍菇)					水果	檸檬甜甜圈 芝麻蛋糕	
7/10、24	星期一	阿華田	白飯	金針鮮蝦豆腐(蝦、金針菇、番茄、豆腐、香菜)	塔香海帶(海帶、鳥蛋、油豆腐、香菜、九層塔)	高麗菜炒豆皮 高麗菜、豆皮、紅蘿蔔	白菜魚丸湯 白菜、魚丸、芹菜	水果	蔬菜蛋花湯(高麗菜、蛋、鴻喜菇)	
7/11、25	星期二	紅豆包	紫米飯	洋蔥燒肉(紅蘿蔔、洋蔥、豬肉、白芝麻)	豆薯炒蛋 豆薯、蛋、蔥、紅蘿蔔	花椰菜炒菇 花椰菜、鴻喜菇	蒜頭雞湯(雞肉、蒜、蛤蜊、薑、蔭瓜)	水果	綠豆粉粿湯 (綠豆、粉粿)	
7/12	星期三	小餐包	南瓜米粉湯(南瓜、米粉、高麗菜、香菇、肉絲、青蔥、芹菜、紅蘿蔔、紅蔥酥)					水果	小肉包	
7/13	星期四	鮮奶	糙米飯	小黃瓜炒雞柳(雞胸、洋蔥、紅蘿蔔、木耳、小黃瓜、蒜、香菜)	長豆炒玉米筍 (長豆、玉米筍、蒜)	竹筍炒肉絲 (竹筍、肉絲、紅蔥種)	綜合菇菇湯 (芹菜、菇菇、蛋)	水果	仙草湯 (仙草、砂糖)	
7/14	星期五	地瓜	廣東粥(皮蛋、鹹蛋、豬肉絲、玉米、叻仔魚、蔥)					水果	冬粉湯 (冬粉、蛋、芹菜)	

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、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。

※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。