

雲林縣古坑鄉立幼兒園

112 年度 4 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			
4/17	星期一	牛奶	白飯	紅燒素肉	毛豆豆干	蒜香油菜	冬瓜蛤蜊湯	水果	果醬吐司		
4/18	星期二	肉鬆稀飯	地瓜飯	宮保雞丁	銀芽三絲	雙色花椰菜	蔬菜豆腐湯	水果	鮮蔬肉羹湯		
4/19	星期三	優酪乳	海鮮湯麵(蚵仔、蛤蠣、花枝、肉絲、高麗菜絲、紅蘿蔔丁、芹菜丁)						水果	豆漿	蔥肉餡餅
4/6、20	星期四	麵線湯	糙米飯	蘿蔔燒肉	高麗菜炒金針菇	番茄豆腐	洋蔥雞湯	水果	綠豆湯		
4/7、21	星期五	奶皇包	鮮蔬奶油雞肉燉飯(洋蔥、花椰菜、紅蘿蔔、雞肉)				紫菜蛋花湯	水果	檸檬甜甜圈 芝麻蛋糕		
4/10、24	星期一	阿華田	白飯	蒲燒鯛魚	紅蘿蔔炒蛋	熱炒青江菜	大黃瓜香菇丸湯	水果	蘿蔔糕湯		
4/11、25	星期二	黑糖馬拉糕	糙米飯	打拋豬肉	枸杞菠菜	海鮮卷	香蔥雞湯	水果	檸檬山粉圓		
4/12、26	星期三	小熱狗捲	鮮蔬炸醬麵(紅蘿蔔、毛豆、絞肉、豆干、小黃瓜)				海帶芽排骨湯	水果	桂圓茶	鍋貼	
4/13、27	星期四	鮮奶	五穀飯	醬燒鮮菇雞丁	玉米筍炒蝦仁	蠔油地瓜葉	味噌蔬菜肉絲湯	水果	關東煮		
4/14、28	星期五	冬粉湯	皮蛋瘦肉粥(高麗菜、豬肉絲、玉米粒、蔥花、雞蛋、皮蛋、芹菜)						水果	紅豆西米露	

※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。