

雲林縣古坑鄉立幼兒園
112 度 5 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	
5/1、15、29	星期一	牛奶	鮮蔬餛飩拉麵(高麗菜、玉米筍、紅蘿蔔、秀珍菇、餛飩、麵條、芹菜、火鍋料、油蔥)					水果	粉圓湯	
5/2、16、30	星期二	小饅頭	糙米飯	三杯雞丁 百頁豆腐、薑、蒜、雞肉、 九層塔	蒜炒小黃瓜 蒜、花生、竹輪、小黃瓜	高麗菜炒金針菇 高麗菜、金針菇、紅蘿蔔	薑絲蛤蜊湯 薑絲、蛤蜊	水果	玉米濃湯 玉米、蛋	
5/3、17、31	星期三	鹹粥	鮪魚蛋炒飯(鮪魚、高麗菜、三色豆、洋蔥、杏鮑菇、白飯)				番茄豆腐湯 番茄、豆腐、蔥	水果	決明子 茶	鍋貼
5/4、18	星期四	優酪乳	胚芽飯	絞肉蒸洋蔥 絞肉、洋蔥	薑絲小白菜 薑、白菜、秀珍菇、紅蘿蔔	蒜蓉油菜 蒜、油菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	水果	紅豆紫米湯	
5/5、19	星期五	小餐包	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)		水果	蛋塔 燻雞棒	
5/8、22	星期一	阿華田	白飯	茄汁豆包 番茄、洋蔥、豆包、蔥	塔香杏鮑菇 蒜、九層塔、杏鮑菇	炒 A 菜 薑、A 菜	蘿蔔貢丸湯 蘿蔔、貢丸	水果	蔬菜湯 高麗菜、紅蘿蔔、 秀珍菇、貢丸	
5/9、23	星期二	雞絲麵	紫米飯	南瓜雞丁 南瓜、香菇、西洋芹、雞肉	大黃瓜炒甜不辣 大黃瓜、甜不辣	炒四季豆 蒜、紅蘿蔔、四季豆	豆薯肉絲湯 豆薯、菇、肉絲	水果	仙草湯	
5/10、24	星期三	冬粉湯	大滷飯(蒜碎、柴魚、筍絲、香菇絲、紅蘿蔔絲、黑木耳絲、肉絲、肉羹條、金針菇)					水果	果醬吐司	
5/11、25	星期四	鮮奶	地瓜飯	鳳梨咕咾肉 鳳梨、甜椒、咕咾肉	洋蔥炒蛋 洋蔥、紅蘿蔔、蛋	蒜香地瓜葉 素肉燥、地瓜葉	青菜豆腐湯 高麗菜、豆腐 海帶芽、蔥	水果	水煮玉米	
5/12、26	星期五	芝麻包	蛋香絲瓜豬肉麵(雞蛋、肉絲、綜合菇、絲瓜、魚板、蛤蜊、芹菜、薑絲)					水果	綠豆薏仁湯	

※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、粿條等。	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、萵菜、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。