

雲林縣古坑鄉立幼兒園

112 年度 6 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
6/12、26	星期一	芋頭包	味噌蔬菜拉麵(素火腿、海帶芽、豆芽菜、高麗菜、紅蘿蔔、鴻喜菇、青蔥、味噌)					水果	玉米濃湯 玉米、蛋
6/13、27	星期二	肉鬆稀飯	地瓜飯	彩椒雞柳 甜椒、小黃瓜 洋蔥、雞肉	筊白筍肉絲 紅蘿蔔、木耳、芹菜 肉絲、蔥	蒜香地瓜葉 蒜頭、地瓜葉	番茄黃豆芽排骨湯 番茄、黃豆芽、排骨	水果	繽紛蛋糕捲
				可頌					
6/14、28	星期三	鮮奶	高麗菜燜飯(香菇、蝦米、高麗菜、肉絲、木耳、洋蔥、青蔥)				莧菜銀魚湯 莧菜、銀魚、薑、蒜	水果	洛神茶   燒賣
6/1、15、29	星期四	吐司夾蛋	五穀飯	紅燒鮮魚 薑、筍、魚、豆鼓	醬燒肉末茄子 薑、蒜、茄子、絞肉 九層塔、洋蔥	熱炒大陸妹 薑、蒜、大陸妹、紅蘿蔔	金針香菇雞湯 金針、香菇、雞肉、薑、 蛤蜊	水果	綠豆地瓜湯 綠豆、地瓜
6/2、16、30	星期五	阿華田	咖哩豬肉飯(洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯、雪白菇、玉米筍)				鮮蔬豆腐湯 豆腐、高麗菜、紅蘿 蔔、貢丸、芹菜	水果	雞絲麵 雞絲麵、蛋
6/17	星期六	小饅頭	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)			冬瓜山粉圓	
6/5、19	星期一	牛奶	白飯	檸檬雞柳	番茄炒蛋 蔥、番茄、蛋	炒青江菜 蒜、青江菜、秀珍菇	香芹魚丸湯 芹菜、虱目魚丸	水果	檸檬愛玉 檸檬汁、愛玉
6/6、20	星期二	馬拉糕	紫米飯	杏鮑菇燒肉 洋蔥、蔥、杏鮑菇 豬肉	螞蟻上樹 洋蔥、香菇、豆芽菜冬 粉、紅蘿蔔、蝦皮	蒜炒花椰菜 蒜頭、花椰菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	水果	關東煮 紅白蘿蔔、玉米、 黑輪
6/7、21	星期三	小漢堡	什錦肉絲炒麵(洋蔥、香菇、蝦皮、肉絲、紅蘿蔔、木耳、麵)				鳳梨苦瓜雞湯 苦瓜、雞肉、鳳梨豆醬	水果	小水餃
6/8	星期四	優酪乳	粽子				絲瓜蛤蜊湯 絲瓜、蛤蜊、寬冬粉	水果	紅豆燕麥湯 紅豆、燕麥
6/9	星期五	水煮蛋	竹筍粥(香菇、竹筍、蝦皮、冬蝦、木耳、芹菜、肉絲、紅蘿蔔、油蔥)				水果	鮮蔬肉羹湯 高麗菜、肉羹條	

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、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。