

**雲林縣古坑鄉立幼兒園**  
**112 年度 8 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	
8/7、21	星期一	牛奶	皮蛋瘦肉粥(皮蛋、鹹蛋、豬肉、高麗菜、玉米、芹菜、紅蘿蔔丁)					水果 荷蘭牛乳捲 藍莓乳酪
8/8、22	星期二	奶皇包	五穀飯	茄汁雞丁 洋蔥、三色豆、雞肉、蔥	紅蘿蔔炒蛋 洋蔥、紅蘿蔔、蔥、雞蛋	蒜泥空心菜 蒜頭、空心菜	大黃瓜貢丸湯 大黃瓜、貢丸、芹菜	水果 水煮玉米
8/9、23	星期三	優酪乳	水餃				酸辣湯(筍、木耳、紅蘿蔔、素火腿、素排骨酥、香菜)	水果 蔥肉餡餅 冬瓜茶
8/10、24	星期四	饅頭夾蛋	紫米飯	芝麻里肌肉片 豬肉	芙蓉豆腐	炒三絲 豆干、木耳、紅蘿蔔、肉絲、蔥	香蔥雞湯 雞肉、蔥、薑、蛤蜊	水果 紅豆西米露
8/11、25	星期五	叻仔魚粥	什錦炒烏龍(烏龍麵、肉絲、洋蔥、芹菜、高麗菜絲、紅蘿蔔絲)				豚汁蔬菜湯 (味噌、紅白蘿蔔、洋蔥、馬鈴薯、豬肉片、菇)	水果 黑糖吐司
8/14、28	星期一	阿華田	白飯	土魷魚 土魷魚塊	醬燒豆腐 油豆腐、烏蛋、香菜	熱炒大陸妹 薑絲、紅蘿蔔、大陸妹	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	水果 檸檬山粉圓
8/15、29	星期二	黑糖馬拉糕	五穀飯	照燒豬肉金針 豬肉、金針菇、洋蔥、薑	絲瓜炒蝦仁 薑絲、絲瓜、蝦仁	蒜炒小白菜 蒜、紅蘿蔔、小白菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐	水果 鮮蔬肉羹湯 高麗菜、肉羹條、紅蘿蔔
8/16、30	星期三	小餐包	筍香肉絲燜飯(筍絲、豬肉絲、蝦皮、油蔥、香菇絲、紅蘿蔔、木耳)				香芹香菇貢丸湯 芹菜、香菇貢丸	水果 冬粉湯
8/17、31	星期四	鮮奶	地瓜飯	三杯杏鮑雞丁(雞肉、杏鮑菇、蒜、薑、九層塔)	玉米炒蛋 洋蔥、玉米、雞蛋、紅蘿蔔	黃瓜炒甜不辣 小黃瓜、甜不辣、紅蘿蔔	海帶芽排骨湯 排骨、海帶芽、薑絲	水果 關東煮(蘿蔔、黑輪、貢丸)
8/18	星期五	肉鬆稀飯	鍋燒意麵(洋蔥、高麗菜、紅蘿蔔、火鍋料、肉片、麵條)					水果 綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁、糖

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、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。