

雲林縣古坑鄉立幼兒園
112年度9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
9/11、25	星期一	牛奶	白飯	香菇滷豆腐 海帶根、油豆腐、香菜	絲瓜蛤蜊 絲瓜、蛤蜊、金針菇、冬粉	青江菜炒菇 青江菜、鴻喜菇、紅蘿蔔	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	水果	雞絲麵 雞絲麵、蛋
9/12、26	星期二	芝麻包	糙米飯	洋蔥雞丁 紅蘿蔔、洋蔥、香菜、雞肉	扁蒲炒魚丸 紅蘿蔔、扁蒲、魚丸、蔥	胡麻花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔、胡麻醬	蘿蔔肉絲湯 蘿蔔、豬肉、香菜	水果	椰漿西米露 椰漿、西米露
9/13、27	星期三	黑糖饅頭	排骨酥麵(冬瓜、白菜、蒜、蔥、排骨酥、麵條)					水果	水煎包 決明子茶
9/14、28	星期四	優酪乳	五穀飯	香酥魚排	麻婆豆腐 絞肉、三色豆、豆腐、蔥	枸杞高麗菜 紅蘿蔔、枸杞、高麗菜	香菇雞湯 薑、蒜、蛤蜊、香菇、雞肉	水果	玉米濃湯 玉米粒、蛋
9/1、15	星期五	小漢堡 餐包、豬肉排	南瓜雞肉粥(芹菜、高麗菜、薑、蔥、紅蘿蔔、南瓜、雞肉)					水果	綠豆湯 綠豆、砂糖
9/4、18	星期一	阿華田	五彩蔬食麵(含素火腿、芹菜、香菇絲、高麗菜、雙色蘿蔔、玉米、豆支、金針菇)					水果	紅豆湯 紅豆、砂糖
9/5、19	星期二	水煮蛋	紫米飯	宮保雞丁 洋蔥、蔥、薑、雞肉	香滷冬瓜 薑、冬瓜、皮絲	蒜炒空心菜 酸筍絲、蒜、空心菜	山藥排骨湯 枸杞、山藥、排骨	水果	關東煮(雙色蘿蔔、貢丸、芹菜黑輪)
9/6、20	星期三	小熱狗捲 吐司、熱狗	栗子香菇雞飯(洋蔥、三色豆、栗子、香菇、雞肉、高麗菜)				白菜豆腐湯 白菜、芹菜、紅蘿蔔、豆腐	水果	麻油雞蛋麵線 薑、蛋、麻油、麵線
9/7、21	星期四	鮮奶	南瓜飯	蘿蔔燉肉 雙色蘿蔔、豬肉、香菜	魚香茄子 九層塔、素肉燥、茄子	蒜炒油菜 蒜頭、油菜	木耳蛋花湯 木耳、紅蘿蔔、鴻喜菇、蔥、蛋	水果	餛飩湯 白菜、紅蘿蔔、芹菜、餛飩
9/8、22	星期五	鹹粥 芋頭、玉米、素肉燥、香菜	咖哩豬肉飯(洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯、花椰菜、豬肉)				什錦蔬菜湯 海帶芽、紅蘿蔔、高麗菜、金針菇、芹菜	水果	葡萄吐司 蜂蜜蛋糕
9/23	星期六	銀絲卷	鮮蔬肉羹麵(大白菜、酸筍絲、紅蘿蔔、香菜、肉羹條、柴魚片、麵條)						粉圓湯 粉圓、砂糖

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、魚片、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、菠菜、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。