

雲林縣古坑鄉立幼兒園

109 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		
6/1、15、29	星期一	牛奶	糙米飯	蘿蔔燉肉	番茄豆腐	炒高麗菜	牛蒡排骨湯	水果	肉絲蛋花湯	
6/2、16、30	星期二	芝麻包	白飯	糖醋雞柳	炒四季豆	清炒大陸妹	蔬菜味噌湯	水果	綠豆粉粿湯(冰)	
6/3、17	星期三	蒸地瓜	五彩蔬食麵(含素肉片、洋蔥、香菇絲、高麗菜、紅蘿蔔)					水果	鍋貼	洛神花茶
6/4、18	星期四	鮮奶	地瓜飯	梅干扣肉	洋蔥炒蛋	蒜泥地瓜葉	香菇白玉蔭瓜 雞湯	水果	蛋塔	
									燻雞麵包	
6/5、19	星期五	小餐包	起司豬排咖哩飯				竹筍湯		仙草湯	
6/8、22	星期一	阿華田	白飯	柳葉魚	麻婆豆腐	吻仔魚莧菜	金針花排骨湯	水果	地瓜粉圓湯	
6/9、23	星期二	水煎包	白飯	瓜仔肉	香菇燴小白菜	蒸蛋	五行蔬菜湯	水果	關東煮	
6/10、24	星期三	饅頭夾蛋	什錦肉絲炒麵(麵條、紅蘿蔔絲、洋蔥絲、肉絲、高麗菜絲)				紫菜蛋花湯	水果	小肉包	麥茶
6/11	星期四	優酪乳	紫米飯	蔥燒豬肉片	小黃瓜炒玉米筍	蒜香花椰菜	小魚蔬菜湯	水果	絲瓜麵線	
6/12	星期五	小漢堡	粽子				羅宋湯	水果	紅豆粉條湯	

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、米粉、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	豆包、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、芹菜、香菇、花椰菜、高麗菜、地瓜葉、大白菜、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。