

雲林縣古坑鄉立幼兒園

109 年度 7 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			
7/13、27	星期一	雞絲麵	白飯	粉蒸肉	玉米鮮菇	腐香高麗菜	大黃瓜排骨湯	水果	關東煮		
7/14、28	星期二	鮮奶	地瓜飯	宮保雞丁	蔥花蛋	清炒 A 菜	番茄海鮮湯	水果	紅豆地瓜湯		
7/1、15、29	星期三	小餐包	絲瓜麵線湯(絲瓜、香菇絲、紅蘿蔔、絞肉、蛋花)						水果	草莓吐司	
7/2、16、30	星期四	阿華田	白飯	蒜香肉絲	什錦菇燴筍	蒜炒地瓜葉	日式味噌湯	水果	玉米濃湯		
7/3、17、31	星期五	銀絲卷	奶油雞肉蘑菇燉飯				玉米排骨湯		檸檬愛玉		
		紅豆包									
7/6、20	星期一	牛奶	白飯	糖醋魚丁	瓠瓜炒蛋	清炒菜豆	蘿蔔香菇貢丸湯	水果	小水餃		
7/7、21	星期二	叻仔魚粥	紫米飯	茄汁蘑菇雞柳	西洋芹炒豆包	芋圓	冬瓜海帶湯	水果	綠豆粉圓湯		
7/8、22	星期三	吐司夾蛋	餛飩海鮮湯麵(餛飩數粒、蝦仁、花枝、榨菜絲少許、小白菜)						水果	叉燒包	決明子茶
7/9、23	星期四	優酪乳	糙米飯	豆干燒肉	蒜炒四季豆	胡麻花椰菜	菠菜肉絲湯	水果	花生湯		
7/10、24	星期五	香菇肉燥麵	香筍肉羹飯							檸檬甜甜圈	
										藍莓乳酪	

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、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、絲瓜、四季豆、a 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。