

雲林縣古坑鄉立幼兒園

109 年度 12 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					
12/14、28	星期一	牛奶	白飯	海帶結燒肉	螞蟻上樹	鮮炒扁瓠	大黃瓜魚丸湯	水果	綠豆地瓜湯				
12/1、15、29	星期二	雞絲麵	白飯	香菇魯肉	雞茸玉米	清炒高麗菜	紫菜蛋花湯	水果	果醬吐司				
12/2、16、30	星期三	蒸地瓜	鮮蔬麻油雞腿麵線(麻油、枸杞、薑、高麗菜、雪白菇、雞腿)					水果	水煎包	麥茶			
		12/16 小漢堡							12/16 燒賣				
12/3、17、31	星期四	芝麻包	白飯	紅燒魚片	豆薯炒蛋	蒜炒油菜	牛蒡排骨湯	水果	蔬菜肉羹湯				
		12/17 鮮奶					菱角排骨湯		雙色湯圓				
12/4、18	星期五	水煮蛋	南瓜雞米粉湯(南瓜、蔥、香菇、雞肉、高麗菜)						紅豆吐司				
									燻雞棒				
12/7、21	星期一	馬拉糕	白飯	豆腐燒肉	芹菜炒豆干	鮮炒菠菜	羅宋湯	水果	水煮玉米				
12/8、22	星期二	優酪乳	白飯	彩椒雞柳	滷冬瓜	鮮菇炒豌豆	蔬菜蛋花湯	水果	紅豆薏仁湯				
12/9、23	星期三	吐司夾蛋	咖哩炒麵(紅蘿蔔、馬鈴薯、玉米粒、花椰菜)				蘿蔔排骨湯	水果	吻仔魚粥				
12/10、24	星期四	阿華田	白飯	洋蔥雞丁	香拌海帶芽	日式蒸蛋	白菜味噌豆腐湯	水果	餛飩湯				
									12/24 草莓蛋糕				
12/11、25	星期五	冬粉湯	水餃				酸辣湯		玉米濃湯				

※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。

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、萵菜、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。