

雲林縣古坑鄉立幼兒園

109 年度 11 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		
11/2、16、30	星期一	牛奶	白飯	打拋豬肉	洋蔥炒蛋	香菇炒花椰菜	金針排骨湯	水果	綠豆薏仁湯(熱)	
11/3、17	星期二	雞絲麵	糙米飯	三杯雞	茄汁豆包	蒜香空心菜	莧菜小魚湯	水果	小水餃	
11/4、18	星期三	優酪乳	八寶油飯				紅棗雞湯	水果	芋頭包	豆漿
11/5、19	星期四	小餐包	地瓜飯	紅燒豬肉	紅蘿蔔絲炒蛋	枸杞高麗菜	香菇白菜湯	水果	關東煮	
11/6、20	星期五	雞蓉玉米粥	什錦炒麵 (洋蔥、肉絲、香菇絲、木耳絲、蛋絲、高麗菜、蔥段)				結頭菜湯		藍莓吐司	
11/9、23	星期一	冬粉湯	白飯	咖哩豬柳	大黃瓜炒甜不辣	魚香茄子	木耳洋蔥蛋花湯	水果	紫米紅豆湯	
11/10、24	星期二	鮮奶	紫米飯	柳葉魚	南瓜燉肉	熱炒 A 菜	溫補豬肉湯	水果	麻油麵線湯	
11/11、25	星期三	饅頭夾蛋	香菇肉羹飯(香菇絲、紅蘿蔔絲、蛋絲、豬柳、白菜)					水果	紅蘿蔔吐司(素) 古早味蛋糕(素)	
11/12、26	星期四	阿華田	五穀飯	滷翅小腿	蒜炒地瓜葉	玉米炒蛋	茼蒿魚丸湯	水果	玉米濃湯	
11/13、27	星期五	肉鬆稀飯	五彩蔬食麵 (含素肉片、洋蔥、香菇絲、高麗菜、紅蘿蔔)						碗粿	

※本園餐點均使用台灣當地豬肉。

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。