

雲林縣古坑鄉立托兒所

110 年度 3 月份餐點表

日期	星期	早點心	午餐						午點心	
			主食類	主菜	副菜	青菜	湯品	水果		
3/8、22	星期一	阿華田	白飯	油豆腐燉肉	枸杞絲瓜	熱炒菠菜	番茄蛋花湯	水果	紅豆薏仁湯	
3/9、23	星期二	奶皇包	白飯	瓜仔雞肉	蔥燒豆腐	蒜香 A 菜	金針肉絲湯	水果	藍莓乳酪	
									紅蘿蔔吐司	
3/10、24	星期三	雞絲麵	廣東粥(玉米、絞肉、蛋花、蔥少許)					水果	豆漿	鍋貼
3/11、25	星期四	鮮奶	白飯	魚香茄子	小黃瓜雞丁	紅蘿蔔炒蛋	紫菜豆腐湯	水果	餛飩湯	
3/12、26	星期五	水煮蛋	什錦炒麵(豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、高麗菜、香菇)				鳳梨苦瓜雞湯		水煮玉米	
3/15、29	星期一	小餐包	白飯	土魷魚	蔥花蛋	蒜炒白花椰菜	味噌豆腐湯	水果	蔬菜湯麵	
3/2、16、30	星期二	饅頭夾蛋	白飯	3/2 鍋燒意麵(豬肉、魚板、高麗菜、丸子)				水果	綠豆湯	
				蔥燒豬肉	三色鮮蔬	油菜炒肉絲			蛤蜊雞湯	3/16 芝麻蛋糕
3/3、17、31	星期三	麵線湯	水餃				酸辣湯	水果	麥茶	馬拉糕
3/4、18	星期四	優酪乳	白飯	紅燒獅子頭	蒸蛋	薑絲小白菜	蔬菜菇菇湯	水果	蔬菜肉羹湯	
3/5、19	星期五	鹹粥	排骨酥麵(排骨酥、白菜、蒜頭、蔥酥、冬瓜)						草莓吐司	

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、粳條等。	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、白菜、香菇、花椰菜、高麗菜、a 菜、莧菜、菠菜、鮮菇等時令蔬菜。	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。

