

雲林縣古坑鄉立幼兒園

110 年度 4 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		
4/12、26	星期一	優酪乳	白飯	蘿蔔燒肉	蒜炒大陸妹	茄汁豆包	薑絲蛤蜊湯	水果	蘿蔔糕湯	
4/13、27	星期二	冬粉湯	白飯	三杯杏鮑菇	銀芽炒肉絲	玉米炒蛋	番茄豆腐湯	水果	花生吐司	
4/14、28	星期三	蒸地瓜	咖哩雞肉飯(洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯、雞肉)				黃瓜丸子湯	水果	小肉包	決明子茶
4/1、15、29	星期四	阿華田	白飯	香菇雞丁	枸杞高麗菜	小黃瓜炒黑輪	白玉排骨湯	水果	檸檬山粉圓	
4/16、30	星期五	芝麻包	蔬菜蛋花雞絲麵							叻仔魚粥
4/19	星期一	饅頭夾蛋	蛋香絲瓜豬肉麵(絲瓜、薑絲、肉絲、蛋花)						水果	關東煮
4/6、20	星期二	鮮奶	白飯	柳葉魚	清炒青江菜	蕃茄燴豆腐	紫菜蛋花湯	水果	小水餃	
4/7、21	星期三	小餐包	肉絲炒飯(肉絲、高麗菜、紅蘿蔔、香菇、洋蔥)				海帶芽排骨湯	水果	玉米濃湯	
4/8、22	星期四	小熱狗捲	白飯	豆輪滷排骨	熱炒菠菜	洋蔥炒蛋	蒜頭雞湯	水果	古早味蛋糕 蛋塔	
4/9、23	星期五	麵線湯	香筍肉羹飯(筍絲、肉羹、紅蘿蔔絲、香菇絲、油蔥)							綠豆粉粿湯

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、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、莧菜、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。