

雲林縣古坑鄉立幼兒園

110 年度 8 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		
8/2、16、30	星期一	牛奶	白飯	蔥燒鮮魚片	油菜炒豆皮	炒高麗菜	大黃瓜丸子湯	水果	果醬吐司	
8/3、17、31	星期二	麵線湯	白飯	木耳炒肉絲	韭菜花炒甜不辣	熱炒小白菜	金針排骨湯	水果	檸檬山粉圓	
8/4、18	星期三	馬拉糕	什錦肉絲炒麵(麵條、紅蘿蔔絲、洋蔥絲、肉絲、高麗菜絲)				鳳梨苦瓜雞湯	水果	鹹粥	
8/5、19	星期四	優酪乳	地瓜飯	紅燒豆腐	魚香茄子	蒜香地瓜葉	綜合菇菇湯	水果	古早味蛋糕	
									甜甜圈	
8/6、20 (8/6 新學期)	星期五	饅頭夾蛋	親子丼飯(洋蔥、雞肉、雞蛋、魚板、蔥)				紫菜豆腐湯		玉米濃湯	
8/9、23	星期一	阿華田	白飯	檸檬雞柳	紅蘿蔔炒蛋	熱炒青花菜	絲瓜蛤蜊湯	水果	仙草湯	
8/10、24	星期二	水煮蛋	糙米飯	香菇魯燻肉	螞蟻上樹	小黃瓜拌炒菇	竹筍排骨湯	水果	關東煮	
8/11、25	星期三	小餐包	水餃				酸辣湯	水果	芋頭包	冬瓜茶
8/12、26	星期四	鮮奶	紫米飯	打拋豬肉	香菇玉米筍	熱炒青江菜	蘿蔔肉絲湯	水果	雞絲麵	
8/13、27	星期五	銀絲卷	糙米海鮮粥(糙米、高麗菜、芹菜、吻仔魚、無刺虱目魚、蛤仔、蚵仔、花枝)						紅豆粉圓湯	

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、粿條等。	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、青椒、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。

※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。