

雲林縣古坑鄉立幼兒園

110 年度 9 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		
9/13、27	星期一	小餐包	白飯	黃金柳葉魚	玉米炒蛋	枸杞高麗菜	香菇貢丸湯	時令水果	綠豆薏仁湯(冰)	
9/14、28	星期二	水煮蛋	白飯	番茄燉豬肉	西芹炒甜不辣	銀芽三絲	鮮蔥雞湯	時令水果	關東煮	
9/1、15、29	星期三	阿華田	大滷麵(香菇絲、紅蘿蔔絲、筍絲、木耳絲、肉絲)					時令水果	鍋貼 水煎包	決明子茶
9/2、16、30	星期四	肉鬆稀飯	糙米飯	紅燒雞丁	鮮菇炒絲瓜	蒜炒大陸妹	玉米濃湯	時令水果	冬粉湯	
9/3、17	星期五	鮮奶	奶油雞肉蘑菇燉飯				紫菜蛋花湯		黑糖吐司	
9/6	星期一	牛奶	白飯	三杯杏鮑菇	洋蔥炒蛋	熱炒空心菜	番茄豆腐湯	時令水果	雞絲麵	
9/7	星期二	吐司夾蛋	白飯	鮮筍燉肉	茄汁豆包	莧菜吻仔魚	玉米排骨湯	時令水果	小水餃	
9/8、22	星期三	雞蓉玉米粥	五彩蔬食麵(含素肉片、洋蔥、香菇絲、高麗菜、紅蘿蔔)					時令水果	紫米紅豆湯	
9/9、23	星期四	優酪乳	紫米飯	蔥爆肉絲	扁蒲炒蝦米	蒜香 A 菜	香菇蔭瓜雞湯	時令水果	餛飩湯	
9/10、24	星期五	奶皇包	什錦炒飯				味噌百菇蔬菜湯		蛋塔 芝麻蛋糕	
9/11	星期六	牛奶	炸醬麵(絞肉、豆干、小黃瓜絲)				芹香油豆腐湯		檸檬愛玉	

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、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。