

雲林縣古坑鄉立幼兒園

110 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			
11/1、15、29	星期一	麻油雞蛋麵線	紫米飯	土魷魚塊	蔥燒豆腐	熱炒 A 菜	番茄蔬菜湯	水果	果醬吐司		
11/2、16、30	星期二	牛奶	糙米飯	玉米雞丁	塔香醬燒茄子	香滷大白菜	莧菜小魚湯	水果	綠豆地瓜湯		
11/3、17	星期三	水煮蛋	咖哩雞肉飯				黃豆芽肉絲湯	水果	香菇肉燥麵		
11/4、18	星期四	優酪乳	地瓜飯	芝麻里肌	玉米筍拌炒鮑菇	枸杞高麗菜	紫菜蛋花湯	水果	鹹粥		
11/5、19	星期五	奶皇包	蛋香絲瓜豬肉麵(雞蛋、豬肉、綜合菇、絲瓜、魚板)							小水餃	
11/8、22	星期一	阿華田	白飯	香菇麵筋	枸杞絲瓜	滑蛋蝦仁	五行蔬菜湯	水果	紅豆薏仁湯		
11/9、23	星期二	饅頭夾蛋	白飯	洋蔥豬肉	翡翠肉末燴豆腐	清炒花椰菜	山藥排骨湯	水果	蘿蔔糕湯		
11/10、24	星期三	小熱狗捲	香菇麻油雞飯				香芹香菇貢丸湯	水果	燒賣	麥茶	
11/11、25	星期四	鮮奶	五穀飯	三杯雞丁	蒜炒大陸妹	青江菜燴香菇	木耳洋蔥湯	水果	藍莓乳酪		
									芝麻蛋糕		
11/12、26	星期五	小餐包	蔬菜味噌拉麵							玉米濃湯	

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、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。