雲林縣古坑鄉立幼兒園

110 年度 10 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		
10/25	星期一	鮮奶	白飯	紅燒素肉	滑蛋絲瓜	鮮炒筍絲	大黃瓜丸子湯	時令水果	湯麵	
10/12、26	星期二	冬粉湯	地瓜飯	醬燒豬肉	小黃瓜花生	薑絲炒小白菜	味噌豆腐湯	時令水果	水煮玉米	
10/13、27	星期三	小漢堡	皮蛋瘦肉粥(高麗菜、豬肉絲、玉米粒、蔥花、雞蛋、皮蛋、芹菜)					時令水果	黑糖馬拉糕	豆漿
10/14、28	星期四	鹹粥	五穀飯	蒜炒雞腿	蒸蛋	熱炒空心菜	溫補豬肉湯	時令水果	關東煮	
10/1、15、29	星期五	阿華田	番茄鯖魚蔬菜麵						綠豆湯	
10/4、18	星期一	銀絲卷	白飯	糖醋魚丁	腐乳高麗菜	炒三絲	白菜豆腐湯	時令水果	蛋花雞絲麵	
10/5、19	星期二	肉鬆吐司	白飯	南瓜雞丁	豆薯炒蛋	莧菜吻仔魚	海帶芽排骨湯	時令水果	紅豆芋圓湯	
10/6、20	星期三	蒸地瓜	高麗菜燜飯 含高麗菜、香腸、芹菜珠、蔥酥、				三絲蛋花湯 (蜆絲筍絲肉絲)	時令水果	桂圓紅棗茶	小肉包
10/7、21	星期四	牛奶	紫米飯	蔥爆雞丁	三色燴豆腐	蒜炒地瓜葉	薑絲蛤蜊湯	時令水果	蔬菜肉羹湯	
10/8、22	星期五	優酪乳	咖哩炒麵(紅蘿蔔、馬鈴薯、玉米粒、花椰菜)				香菇筍子雞湯		燻雞棒 葡萄吐司	

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、萵菜、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。

※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。