

雲林縣古坑鄉立幼兒園

111 年度 1 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		
1/3、17	星期一	奶黃包	白飯	三杯杏鮑菇	番茄豆腐	小黃瓜玉米筍	虱目魚丸湯	水果	黑糖吐司	
1/4、18	星期二	阿華田	南瓜飯	打拋豬肉	蒜香四季豆	熱炒 A 菜	當歸枸杞湯	水果	荷蘭牛乳捲	
									蛋塔	
1/5、19	星期三	小熱狗捲	廣東粥					水果	珍珠丸	麥茶
1/6、20	星期四	鮮奶	白飯	瓜仔肉燥	紅蘿蔔筍白筍	蒜香空心菜	蔬菜豬肉味噌湯	水果	水煮玉米	
1/7、21	星期五	小餐包	木須炒麵(肉絲、蛋、木耳絲、韭菜、銀芽、蔥花)				鳳梨苦瓜雞湯	水果	紅豆粉圓湯	
1/22	星期六	銀絲卷	奶油蘑菇雞肉燉飯				玉米排骨湯		餛飩湯	
1/10、24	星期一	牛奶	白飯	旗魚排	蔥花蛋	枸杞高麗菜	白菜豆腐湯	水果	什錦麵線	
1/11	星期二	水煮蛋	五穀飯	海帶結燒肉	蒜炒花椰菜	五香豆干炒毛豆	百菇蔬菜湯	水果	芋圓地瓜湯	
1/12	星期三	刈包夾肉	蔬菜海鮮炒飯(蝦仁、花枝、肉絲、雞蛋、三色豆、、高麗菜絲、洋蔥絲、胡蘿蔔絲、木耳絲)				羅宋湯	水果	關東煮	
1/13	星期四	優酪乳	胚芽飯	醬燒鮮菇雞丁	翡翠肉末燴豆腐	熱炒菠菜	木耳蛋花湯	水果	綠豆燕麥湯	
1/14	星期五	叻仔魚粥	香菇肉羹麵(肉羹、筍絲、柴魚片、雞蛋、油蔥酥、香菇、大白菜)					水果	小水餃	

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、a 菜、莧菜、菠菜等時令蔬菜。	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

※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。

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。