

雲林縣古坑鄉立幼兒園

111 年度 2 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		
2/14	星期一	牛奶	五穀飯	檸檬雞柳	麻婆豆腐	洋蔥炒蛋	香芹貢丸湯	時令水果	綠豆湯	
2/15	星期二	冬粉湯	地瓜飯	鳳梨咕咾肉	小黃瓜甜不辣	紅燒豆腐	甘藍排骨湯	時令水果	玉米濃湯	
2/16	星期三	小漢堡	海鮮粥(蚵仔、蛤蠣、蝦仁、肉絲、高麗菜絲、紅蘿蔔丁、芹菜丁)					時令水果	關東煮	
2/17	星期四	鮮奶	白飯	馬鈴薯燉肉	荷蘭豆炒磨菇	蒜香高麗菜	紫菜蛋花湯	時令水果	紅棗銀耳湯	
2/18	星期五	饅頭夾蛋	鮮蔬炸醬麵				香蔥雞湯	時令水果	藍莓吐司	
2/21	星期一	優酪乳	白飯	土魷魚	番茄炒蛋	開陽佛手瓜	海帶芽湯	時令水果	紅豆地瓜湯	
2/8、22	星期二	黑糖馬拉糕	紫米飯	彩椒雞丁	扁蒲炒菇	蒜炒花椰菜	蘿蔔肉絲湯	時令水果	蔬菜肉羹湯	
2/9、23	星期三	肉鬆稀飯	肉絲蛋炒飯(肉絲、蛋、紅蘿蔔絲、青椒、洋蔥、醬油少許調味)				香菇雞湯	時令水果	豆漿	水煎包
2/10、24	星期四	阿華田	南瓜飯	香菇控肉	筍白筍炒木耳	蒜炒銀芽	味噌豆腐湯	時令水果	小水餃	
2/11、25	星期五	小熱狗捲	鍋燒雞絲麵(雞絲麵、蛋絲、肉絲/火鍋肉片、高麗菜絲、紅蘿蔔絲)				時令水果	草莓奶酪	芝麻蛋糕	

※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。

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

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。