

雲林縣古坑鄉立幼兒園

110 年度 12 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		
12/13、27	星期一	阿華田	白飯	香酥魚排	蕃茄豆包	蒜炒大陸妹	白菜蛋花湯	水果	草莓吐司	
12/14、28	星期二	吐司夾蛋	糙米飯	宮保雞丁	韭黃肉絲	炒高麗菜	甘藍排骨湯	水果	雞絲麵	
12/1、15、29	星期三	肉鬆稀飯	親子丼飯(洋蔥、雞肉、雞蛋、魚板、蔥)				蘿蔔貢丸湯	水果	鍋貼	決明子茶
12/2、16、30	星期四	鮮奶	白飯	肉醬豆腐	芹菜炒甜不辣	蒜香地瓜葉	香菇雞湯	水果	紫米紅豆湯	
		優酪乳								
12/3、17	星期五	芋頭包	番茄豬肉麵						關東煮	
12/6、20	星期一	牛奶	白飯	紅蘿蔔炒蛋	毛豆炒豆干	鮮菇小白菜	味噌豆腐湯	水果	綠豆湯	
12/7、21	星期二	馬拉糕	地瓜飯	茄汁蘑菇雞柳		雙色花椰菜	麻油蔬菜肉片湯	水果	雙色湯圓	
12/8、22	星期三	小餐包	排骨酥麵(排骨酥、白菜、蒜頭、蔥酥、冬瓜)					水果	小肉包	豆漿
12/9、23	星期四	黑糖饅頭	紫米飯	蔥燒鮮魚片	螞蟻上樹	茭白筍肉絲	蒜頭雞湯	水果	玉米濃湯	
12/10、24	星期五	冬粉湯	水餃				酸辣湯		檸檬甜甜圈 繽紛蛋糕捲	
			聖誕同樂會-披薩							

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	豆包、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、芹菜、香菇、花椰菜、高麗菜、地瓜葉、大白菜、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。