

雲林縣古坑鄉立幼兒園

111 年度 4 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		
4/11、25	星期一	芝麻包	白飯	鮮蔬餛飩湯麵(紅蘿蔔、洋蔥、高麗菜、木耳絲、餛飩)				時令水果	檸檬山粉圓	
4/12、26	星期二	牛奶	地瓜飯	南瓜雞丁	金針菇燴豆腐	玉米炒蝦仁	五行蔬菜湯	時令水果	雞絲麵	
4/13、27	星期三	馬拉糕	海鮮粥(蚵仔、蛤蠣、花枝、肉絲、高麗菜絲、紅蘿蔔丁、芹菜丁)					時令水果	豆漿	蔥肉餡餅
4/14、28	星期四	優酪乳	糙米飯	糖醋里雞	蒜炒粉豆	高麗菜炒黑木耳	味噌豆腐湯	時令水果	紅豆芋圓湯	
4/1、15、29	星期五	小熱狗捲	什錦蛋炒飯(肉絲、蛋、紅蘿蔔絲、青椒、洋蔥、醬油少許)				紫菜蛋花湯	時令水果	蔬菜肉絲湯	
4/18	星期一	芋頭包	白飯	柳葉魚	豆干炒杏鮑菇	枸杞炒菠菜	蛤蜊冬瓜湯	時令水果	綠豆湯	
4/19	星期二	阿華田	白飯	蔥燒雞丁	銀芽三絲	洋蔥炒紅蘿蔔	玉米排骨湯	時令水果	關東煮	
4/6、20	星期三	冬粉湯	香菇肉羹飯(肉羹、筍絲、柴魚片、雞蛋、油蔥酥、香菇、大白菜)					時令水果	小水餃	
4/7、21	星期四	鮮奶	紫米飯	蒜香豬柳	金針菇炒蛋	熱炒青江菜	香菇雞湯	時令水果	廣東粥	
4/8、22	星期五	小漢堡	鍋燒湯麵(烏龍麵、蛋絲、肉絲/火鍋肉片、高麗菜絲、紅蘿蔔絲)					時令水果	藍莓乳酪	
									草莓甜甜圈蛋糕	

※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。