

雲林縣古坑鄉立幼兒園

111 年度 5 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		
5/2、16、30	星期一	牛奶	白飯	土魷魚塊	小黃瓜炒玉米筍	腐乳高麗菜	番茄豆腐湯	水果	綠豆粉粿湯	
5/3、17、31	星期二	鹹粥	糙米飯	花瓜雞丁	螞蟻上樹	胡麻拌花椰菜	海帶芽豬肉湯	水果	關東煮	
5/4、18	星期三	吐司夾蛋	咖哩豬排飯(洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯、豬里肌)				蔬菜香蔥雞湯	水果	麥茶	小肉包
5/5、19	星期四	優酪乳	胚芽米飯	洋蔥炒肉絲	塔香杏鮑菇	蒜蓉油菜	蘿蔔排骨湯	水果	仙草湯	
5/6、20	星期五	銀絲卷	南瓜雞米粉湯(南瓜、蔥、香菇、雞肉、高麗菜)					水果	繽紛蛋糕捲 荷蘭牛奶捲	
5/9、23	星期一	阿華田	白飯	豆薯燴蛋皮	醬燒鮮菇	毛豆豆干	大黃瓜魚丸湯	水果	藍莓吐司	
5/10、24	星期二	肉鬆稀飯	紫米飯	蔥爆肉絲	魚香茄子	蒜炒四季豆	蒜頭雞湯	水果	香菇肉燥麵	
5/11、25	星期三	麵線湯	夏威夷炒飯(鳳梨丁、蝦仁、肉絲、火腿丁、三色豆、蔥花)				竹筍排骨湯	水果	黑糖粉圓湯	
5/12、26	星期四	鮮奶	白飯	三杯雞丁	蔥炒紅蘿蔔	清炒大陸妹	黃豆芽肉絲湯	水果	餛飩湯	
5/13、27	星期五	紅豆包	蛋香絲瓜豬肉麵(雞蛋、豬肉、綜合菇、絲瓜、魚板、香菇絲)					水果	玉米濃湯	

※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、粳條等。	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、青椒、莧菜、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。