

雲林縣古坑鄉立幼兒園

111 年度 7 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			
7/11、25	星期一	牛奶	白飯	紅燒獅子頭	玉米鮮菇	蒜香菜豆	番茄豆腐湯	時令水果	紅豆地瓜湯		
7/12、26	星期二	肉鬆吐司	地瓜飯	沙茶肉片	絲瓜炒蛋	熱炒小白菜	香菇雞湯	時令水果	關東煮		
7/13、27	星期三	叻仔魚粥	高麗菜燜飯(高麗菜、肉絲、紅蘿蔔、香菇、蒜頭)				海帶芽排骨湯	時令水果	小水餃		
7/14、28	星期四	草莓優酪乳	白飯	瓜仔雞肉	莧菜叻仔魚	木耳三絲	冬瓜蛤蜊湯	時令水果	仙草湯		
7/1、15	星期五	銀絲卷	咖哩炒麵(紅蘿蔔、洋蔥、豬肉、				黃瓜丸子湯	時令水果	燻雞棒		
									芝麻蛋糕		
7/4、18	星期一	阿華田	白飯	檸檬雞柳	紅燒豆腐	蒜泥油菜	五行蔬菜湯	時令水果	雞絲湯麵		
7/5、19	星期二	麵線湯	紫米飯	打拋豬肉	高麗菜炒金針菇	清炒豆芽菜	香芹福州丸湯	時令水果	草莓吐司		
7/6、20	星期三	小餐包	親子丼飯(洋蔥、雞蛋、雞肉、魚板、蔥)				蘿蔔排骨湯	時令水果	麥茶	燒賣	
7/7、21	星期四	小鮮奶	糙米飯	南瓜燒肉	蒜香地瓜葉	紅蘿蔔炒玉米	鳳梨苦瓜雞湯	時令水果	玉米濃湯		
7/8、22	星期五	馬拉糕	番茄豬肉麵(高麗菜、番茄、薑、白蘿蔔、紅蘿蔔、豬肉)					時令水果	綠豆湯		

※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、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。