

雲林縣古坑鄉立幼兒園
111 年度 6 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			
6/13、27	星期一	阿華田	地瓜飯	香菇魯素肉	扁蒲炒蛋	清炒高麗菜	大黃瓜魚丸湯	水果	黑糖吐司		
6/14、28	星期二	水煮蛋	白飯	鳳梨咕咾肉	韭菜花炒甜不辣	熱炒小白菜	排骨蘿蔔湯	水果	綠豆燕麥湯		
6/1、15、29	星期三	奶黃包	鍋燒雞絲麵(雞絲麵、紅蘿蔔絲、洋蔥絲、肉片、高麗菜絲)						水果	鍋貼	洛神茶
6/2、16、30	星期四	鮮奶	糙米飯	洋蔥雞柳	金針菇炒絲瓜	蒜香地瓜葉	羅宋湯	水果	檸檬山粉圓		
6/17	星期五	冬粉湯	奶油蘑菇雞肉燉飯（洋蔥、雞肉、蘑菇、紅蘿蔔）					青菜豆腐湯	水果	時蔬關東煮	
6/6、20	星期一	牛奶	白飯	柳葉魚	茄汁豆包	熱炒青花菜	紫菜蛋花湯	水果	紅豆紫米湯		
6/7、21	星期二	地瓜	糙米飯	肉末燴豆腐	小黃瓜炒玉米筍	螞蟻上樹	綜合菇菇湯	水果	麵線湯		
6/8、22	星期三	小餐包	大滷飯（筍絲、香菇絲、紅蘿蔔絲、黑木耳絲、肉絲）						水果	水煮玉米	
6/9、23	星期四	優酪乳	五穀飯	京醬肉絲	雙色蒸蛋	枸杞絲瓜	筍香雞湯	水果	蔬菜肉羹湯		
6/10、24	星期五	鹹粥	蔬菜味噌拉麵(高麗菜、豆芽菜、玉米、肉片、青蔥、花片)						水果	蜂蜜蛋糕	
										蛋塔	

※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。