

雲林縣古坑鄉立幼兒園

111 年度 8 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		
8/8、22	星期一	牛奶	水餃				酸辣湯	時令水果	荷蘭牛乳捲 藍莓乳酪	
8/9、23	星期二	奶皇包	五穀飯	茄汁雞丁	紅蘿蔔炒蛋	蒜泥空心菜	味噌豆腐湯	時令水果	冬粉湯	
8/10、24	星期三	小漢堡	皮蛋瘦肉粥(皮蛋、雞蛋、豬肉、蔥、高麗菜)					時令水果	蔥肉餡餅	冬瓜茶
8/11、25	星期四	無糖優酪乳	紫米飯	芝麻里肌肉片	芙蓉豆腐	蠔油拌蕃薯葉	冬瓜蛤蜊湯	時令水果	關東煮	
8/12、26	星期五	饅頭夾蛋	什錦炒烏龍(烏龍麵、肉絲、香菇絲、高麗菜絲、紅蘿蔔絲)				豚汁蔬菜湯	時令水果	檸檬山粉圓	
8/15、29	星期一	阿華田	白飯	土魷魚	醬燒豆腐	熱炒大陸妹	紫菜蛋花湯	時令水果	果醬吐司	
8/16、30	星期二	水煮蛋	五穀飯	糖醋雞球	魚香茄子	蒜炒菜豆	大黃瓜貢丸湯	時令水果	玉米濃湯	
8/17、31	星期三	肉鬆稀飯	筍香雞肉燜飯(香菇絲、筍絲、紅蘿蔔、雞肉)				什錦菇菇湯	時令水果	小肉包	決明子茶
8/18	星期四	鮮奶	地瓜飯	番茄燉豬肉	玉米炒蛋	黃瓜炒甜不辣	蒜頭雞湯	時令水果	古早味蛋糕	
8/5、19	星期五	小熱狗捲	鍋燒意麵(洋蔥、紅蘿蔔、香菇、蛋絲、肉片、麵條)					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、板條等。	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、萵菜、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。