

# 雲林縣古坑鄉立幼兒園

## 111 年度 9 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		
9/12、26	星期一	小鮮奶	蔬食雞絲麵(雞蛋、香菇、紅蘿蔔、素肉、高麗菜)						時令水果	檸檬愛玉
9/13、27	星期二	小餐包	地瓜飯	宮保雞丁	蒸蛋	蒜炒油菜	紫菜豆腐湯	時令水果	關東煮	
9/14、28	星期三	黑糖馬拉糕	夏威夷炒飯(肉絲、鳳梨丁、玉米粒、紅蘿蔔丁、碗豆、肉鬆)				金針香菇雞湯	時令水果	麥茶	鍋貼
9/1、15、29	星期四	雞茸玉米粥	紫米飯	豬肉壽喜燒	絲瓜炒蛋	枸杞高麗菜	竹筍排骨湯	時令水果	麵線湯	
9/2、16、30	星期五	阿華田	蔬菜肉羹飯(香菇、竹筍、肉羹條、木耳)						時令水果	紅豆湯
9/5、19	星期一	芝麻包	鮮蔬餛飩拉麵(青江菜、餛飩、豆腐、香菇、麵)						時令水果	蘿蔔糕湯
9/6、20	星期二	牛奶	紫米飯	洋蔥豬柳	螞蟻上樹	玉米筍炒菇	蕃茄蛋花湯	時令水果	黑糖吐司	
9/7、21	星期三	地瓜	咖哩豬肉飯(洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯、豬肉)				香芹香菇貢丸湯	時令水果	玉米濃湯	
9/8、22	星期四	鹹粥	五穀飯	蒲燒鯛魚	黃瓜甜不辣	絞肉燴豆腐	五行蔬菜湯	時令水果	天使蛋糕 蛋塔	
9/23	星期五	草莓優酪乳	鮮蔬炸醬麵(紅蘿蔔、毛豆、絞肉、豆干、玉米)				海帶芽排骨湯	時令水果	綠豆薏仁湯	

※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、蕎麥麵、綠豆、紅豆、通心麵等。	未精製全穀根莖類 1/3 以上。	3.5 份	5 份
豆魚肉蛋類	豆干、魚、豬肉、雞肉、魚片、蛋、豆腐、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、大陸妹、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	堅果、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。