

雲林縣古坑鄉立幼兒園

112 年度 3 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		
3/13、3/27	星期一	芝麻包	白飯	土魷魚塊	鳳梨炒木耳	蒜香空心菜	青菜豆腐湯	水果	草莓吐司	
									牛奶泡芙	
3/14、3/28	星期二	優酪乳	南瓜飯	瓜仔雞丁	香蔥紅蘿蔔	西芹甜不辣	豆薯肉絲湯	水果	肉燥湯麵	
3/1、3/15、3/29	星期三	蔬菜香菇粥	鮮蔬咖哩豬排飯				髮菜蛋花湯	水果	麥茶	燒賣
3/2、3/16、3/30	星期四	牛奶	紫米飯	沙茶里肌肉	塔香醬燒茄子	熱炒高麗菜	蒜頭雞湯	水果	紅豆粉圓湯	
3/3、3/17、3/31	星期五	冬粉湯	親子丼飯(洋蔥、高麗菜、雞肉、香菇、雞蛋)					水果	鮮蔬肉絲湯	
3/6、3/20	星期一	饅頭夾蛋	五彩蔬食麵(含素肉片、洋蔥、木耳、小白菜、紅蘿蔔)					水果	芋圓地瓜湯	
3/7、3/21	星期二	鹹粥	五穀飯	糖醋雞丁	小黃瓜炒玉米筍	熱炒菠菜	番茄蔬菜排骨湯	水果	水煮玉米	
3/8、3/22	星期三	阿華田	蔬菜海鮮炒飯(蝦仁、花枝、肉絲、雞蛋、三色豆、、高麗菜絲、洋蔥絲、胡蘿蔔絲)				白玉丸子湯	水果	雞絲麵	
3/9、3/23	星期四	小餐包	胚芽飯	杏鮑菇燒肉	栗香豆腐燒	熱炒大陸妹	枸杞香菇雞湯	水果	綠豆粉粿湯	
3/10、3/24	星期五	鮮奶	水餃				酸辣湯	水果	虎皮蛋糕	
									藍莓乳酪	
3/25	星期六	紅豆包	雞絲炒麵(雞肉絲、高麗菜、木耳絲、韭菜、銀芽、蔥花))				味噌豆腐湯		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、粿條等。	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、a 菜、莧菜、菠菜等時令蔬菜。	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	本月每周固定五次供應時令水果。	以新鮮時令水果為原則，每周 5 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。