

雲林縣古坑鄉立幼兒園

112 年度 2 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			
2/13	星期一	阿華田	白飯	玉米燴鮮菇	茄汁豆包	枸杞菠菜	薑絲蛤蜊湯	水果	小水餃		
2/14	星期二	肉鬆稀飯	紫米飯	醋溜雞片	螞蟻上樹	蒜炒花椰菜	羅宋湯	水果	關東煮		
2/15	星期三	小饅頭	什錦麵 (含麵、香菇絲、肉絲、高麗菜絲、紅蘿蔔絲、木耳、洋蔥、玉米)					水果	珍珠丸	決明子茶	
2/16	星期四	冬粉湯	五穀飯	雙色洋芋燒肉	小黃瓜雞丁	地瓜葉	蘿蔔肉絲湯	水果	檸檬山粉圓		
2/17	星期五	鮮奶	高麗菜燴飯 (含高麗菜、肉絲、芹菜珠、蔥酥、小魚、香菇、杏鮑菇、紅蘿蔔片)				紫菜豆腐湯	水果	果醬吐司		
2/4、18	星期六	水煮蛋	排骨酥麵 (含排骨、白菜、蔥酥、麵條)							綠豆湯	
2/6、20	星期一	牛奶	白飯	柳葉魚	素什錦滷	香菇炒青江菜	結頭素丸湯	水果	叻仔魚粥		
2/7、21	星期二	玉米濃湯	五穀飯	打拋豬肉	彩燴杏鮑菇	薑絲小白菜	金針雞湯	水果	鮮蔬雞絲麵		
2/8、22	星期三	芋頭包	肉絲蛋炒飯 (肉絲、蛋、紅蘿蔔絲、青椒、洋蔥)				什錦蔬菜湯	水果	水煎包	豆漿	
2/9、23	星期四	優酪乳	地瓜飯	洋蔥雞丁	玉米滑蛋	蒜炒油菜	大黃瓜排骨湯	水果	紅豆燕麥湯		
2/10、24	星期五	小漢堡	紅燒豬肉麵 (高麗菜、番茄、薑、白蘿蔔、紅蘿蔔、豬肉)					水果	古早味蛋糕		
									葡萄吐司		

※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、魚片、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、菠菜、高麗菜、青椒、莧菜、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。

