








# 臺中市立南屯幼兒園 幼兒餐點表【112年10月】




第一週	10/2 (一)	10/3 (二)	10/4 (三)	10/5 (四)	10/6 (五)
早點	銀絲捲+鮮奶	玉米雞蛋白粥	蔥拌珍珠餃	筍香鹹粥	麵包(有活動)
午餐	★(高纖麥片飯) 蔥燒傳統豆腐 紅蔘煎蛋 季節時蔬 薑絲海芽湯 四季水果	(營養糙米飯) 義式香料蒸雞 蒲瓜什燴 季節時蔬 芹香腐皮湯 四季水果	香香米粉芋 獅子頭 季節時蔬 四季水果 	(香Q白米飯) 醬味蒸肉 合菜蛋絲 季節時蔬 蘿蔔排骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 咖哩魚片 蛋酥白菜 季節時蔬 金針湯 四季水果
午點	沙茶麵線糊	吐司+豆漿	松子海苔小飯丸	*鮮奶銀耳羹	保久乳
營養分析	蛋白質 14.2% 脂質 24.9% 醣類 60.9% 熱量 713kcal	蛋白質 17.2% 脂質 23.8% 醣類 59.0% 熱量 757kcal	蛋白質 14.4% 脂質 24.6% 醣類 61.0% 熱量 703kcal	蛋白質 16.2% 脂質 23.9% 醣類 59.9% 熱量 742kcal	蛋白質 14.6% 脂質 25.5% 醣類 59.9% 熱量 683kcal

第二週	10/9 (一)	10/10 (二)	10/11 (三)	10/12 (四)	10/13 (五)
早點			芋頭糕湯	麵糰條	奶黃包+鮮奶
午餐			玉米蛋炒飯 香根肉絲 季節時蔬 柴魚嫩腐湯 四季水果	(健康小米飯) 蔥酥肉燥 南瓜炒蛋 季節時蔬 牛蒡腰果湯 四季水果	(營養糙米飯) 清蒸魚片 肉絲炒豆干 季節時蔬 蒲瓜排骨湯 四季水果
午點			八寶粥	吻魚粥	仙草蜜
營養分析	蛋白質 15.2% 脂質 22.4% 醣類 62.4% 熱量 708kcal		蛋白質 15.5% 脂質 25.6% 醣類 58.9% 熱量 711kcal	蛋白質 15.7% 脂質 23.0% 醣類 61.3% 熱量 683kcal	

第三週	10/16 (一)	10/17 (二)	10/18 (三)	10/19 (四)	10/20 (五)
早點	穀類脆片+鮮奶	麵包(有活動)	珍珠丸子+大麥飲	洋芋鹹粥	麵包(有活動)
午餐	★(高纖麥片飯) 蘿蔔滷麵輪 松子煎蛋 季節時蔬 青菜豆腐湯 四季水果	傳統肉羹麵 滷蛋 高麗菜 四季水果	(健康小米飯) 薑汁燒雞 金沙杏鮑菇 季節時蔬 肉絲蛋花湯 四季水果	(營養糙米飯) 傳統焗肉 鮮菇燴炒 季節時蔬 冬瓜雞骨湯 四季水果	(芝麻糙米飯) 生炒花枝 五香大黑干 季節時蔬 黃芽排骨湯 四季水果
午點	山藥玉米排骨湯	鮮奶饅頭+豆漿	鮭魚三明治	鳳梨愛玉	紅豆*鮮奶
營養分析	蛋白質 15.1% 脂質 23.0% 醣類 61.9% 熱量 672kcal	蛋白質 15.3% 脂質 24.0% 醣類 60.7% 熱量 682kcal	蛋白質 16.1% 脂質 25.3% 醣類 58.6% 熱量 761kcal	蛋白質 14.5% 脂質 22.0% 醣類 63.5% 熱量 699kcal	蛋白質 15.3% 脂質 23.8% 醣類 60.9% 熱量 764kcal

第四週	10/23 (一)	10/24 (二)	10/25 (三)	10/26 (四)	10/27 (五)
早點	黑糖捲+鮮奶	玉米濃湯	麵疙瘩	芋香鹹粥	茄汁鯖魚麵
午餐	★(營養糙米飯) 滷雞蛋豆腐 蕃茄燴蛋 季節時蔬 包白什錦湯 四季水果	(燕麥飯) 香菇雞 鹹蛋苦瓜 季節時蔬 昆布排骨湯 四季水果	麻婆燴飯 季節時蔬 綜合蔬菜排骨湯 四季水果 	(營養糙米飯) 蒸吻仔魚 洋蔥炒蛋 季節時蔬 青菜貢丸湯 四季水果	(香香芝麻飯) 古早味豬排 毛豆干丁 季節時蔬 枸杞青木瓜湯 四季水果
午點	古都擔仔麵	蔥油餅+豆漿	紅棗大麥仁	麵包+鮮奶	薑汁地瓜湯
營養分析	蛋白質 14.7% 脂質 21.3% 醣類 64.0% 熱量 660kcal	蛋白質 14.9% 脂質 25.5% 醣類 59.6% 熱量 655kcal	蛋白質 14.6% 脂質 20.5% 醣類 64.9% 熱量 689kcal	蛋白質 16.6% 脂質 23.9% 醣類 59.5% 熱量 764kcal	蛋白質 17.2% 脂質 23.9% 醣類 58.9% 熱量 735kcal

第五週	10/30 (一)	10/31 (二)
早點	雞蛋饅頭+鮮奶	台式綜合湯
午餐	★(營養糙米飯) 香菇干丁 綠蔬燴蛋 季節時蔬 薑絲海芽湯 四季水果 	(燕麥飯) 玉米炒絞肉 白菜滷 季節時蔬 柴魚蛋花湯 四季水果
午點	味噌拉麵	水煎包+豆漿
營養分析	蛋白質 16.0% 脂質 25.2% 醣類 58.8% 熱量 739kcal	蛋白質 17.2% 脂質 25.8% 醣類 57.0% 熱量 680kcal

### 認識黃豆製品



黃豆製品為「豆魚蛋肉類」是優質的植物性蛋白質

※ 本餐點表食材含有甲殼類、堅果類、牛奶、蛋、芝麻、花生、大豆、魚類、海鮮、芒果、含麩質之穀物及其上述所列製品，不適合對其過敏者食用。  
幼兒如有過敏 家長請事先告知

營養師核章：

執業營養師張詩馨  
營養字第004996號

本園餐點一律使用國產CAS豬肉與國產CAS雞