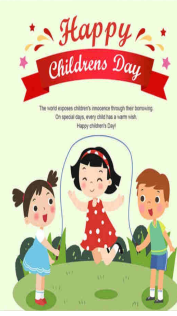





臺中市立南屯幼兒園 幼兒餐點表【113年04月】



第一週	4/1 (一)	4/2 (二)	4/3 (三)	4/4 (四)	4/5 (五)
早點	小米肉末粥	芋泥包+鮮奶	麵包		
午餐	★(營養糙米飯) 蔥花蛋 麻油枸杞鮑菇 季節時蔬 海芽豆腐湯 四季水果	(香香芝麻飯) 鹽水小瓜雞絲 魚香茄子 季節時蔬 蕃茄白菜肉片湯 四季水果	(小蔥仁飯) 香香肉燥 蒜香毛豆莢 季節時蔬 豆薯排骨湯 四季水果		
午點	南瓜濃湯	香甜玉米條	*鮮奶酪		
營養分析	蛋白質 14.4% 脂質 19.6% 醣類 66.0% 熱量 644kcal	蛋白質 16.0% 脂質 23.8% 醣類 60.2% 熱量 712kcal	蛋白質 15.6% 脂質 22.5% 醣類 61.9% 熱量 668kcal		

第二週	4/8 (一)	4/9 (二)	4/10 (三)	4/11 (四)	4/12 (五)
早點	穀類脆片+鮮奶	馄饨湯	麵條	皮蛋瘦肉粥	香菇雞麵
午餐	★(營養糙米飯) 紅燒凍豆腐 金菇滑蛋 季節時蔬 味噌紫菜湯 四季水果	壽喜燒肉片飯 季節時蔬 柴魚蛋花湯 四季水果	(健康小米飯) 蔥油雞 茄汁甜條 季節時蔬 木須肉絲湯 四季水果	(營養糙米飯) 清蒸魚片 肉末豆腐 季節時蔬 青木瓜雞骨湯 四季水果	(燕麥飯) 打拋豬 青豆炒蛋 季節時蔬 牛蒡腰果湯 四季水果
午點	鍋燒麵	綠豆麥片湯	湯包+豆漿	*自然零價格	義美豆奶
營養分析	蛋白質 14.5% 脂質 24.3% 醣類 61.2% 熱量 661kcal	蛋白質 15.5% 脂質 21.0% 醣類 63.5% 熱量 664kcal	蛋白質 16.9% 脂質 27.1% 醣類 56.0% 熱量 695kcal	蛋白質 17.2% 脂質 28.0% 醣類 54.8% 熱量 729kcal	蛋白質 18.2% 脂質 29.8% 醣類 52.0% 熱量 754kcal

第三週	4/15 (一)	4/16 (二)	4/17 (三)	4/18 (四)	4/19 (五)
早點	奶黃包+鮮奶	古早味肉粥	鮭魚三明治	黑糖饅頭+鮮奶	麵包
午餐	★(紅藜飯) 彩椒豆干 番茄炒蛋 季節時蔬 青菜腐皮湯 四季水果	(營養糙米飯) 蒸肉餅 三色蔬炒雞絲 季節時蔬 冬瓜排骨湯 四季水果	(小蔥仁飯) 薑汁燒雞 蛋香白菜 季節時蔬 枸杞絲瓜湯 四季水果	三鮮炒麵 滷傳統豆腐 蘿蔔排骨湯 四季水果	(高纖麥片飯) 香根肉絲 翠綠鮮菇燻麵筋 季節時蔬 黃金蚵湯 四季水果
午點	麻油麵線	檸檬愛玉	珍珠丸子+豆漿	芝麻海苔醬香小米飯丸	紅豆甜品
營養分析	蛋白質 16.3% 脂質 27.6% 醣類 56.1% 熱量 728kcal	蛋白質 15.3% 脂質 19.4% 醣類 65.3% 熱量 673kcal	蛋白質 16.0% 脂質 25.0% 醣類 59.0% 熱量 755kcal	蛋白質 15.4% 脂質 22.6% 醣類 62.0% 熱量 669kcal	蛋白質 15.0% 脂質 21.7% 醣類 63.3% 熱量 687kcal

第四週	4/22 (一)	4/23 (二)	4/24 (三)	4/25 (四)	4/26 (五)
早點	銀絲捲+鮮奶	玉米濃湯	雞絲麵	蔥酥芋頭糕湯	麵包
午餐	★(健康小米飯) 蔥燴雞蛋豆腐 蒲瓜什錦 季節時蔬 蛋花湯 四季水果	夏威夷雞丁炒飯 季節時蔬 包白排骨湯 四季水果	(燕麥飯) 傳統焜肉 滷油腐 季節時蔬 營養雙芽湯 四季水果	(香香松子飯) 蒸吻仔魚 醬香菜絲炒雞蛋 季節時蔬 竹筍排骨湯 四季水果	(小蔥仁飯) 古早味豬排 洋蔥炒豆干 季節時蔬 黃瓜雞骨湯 四季水果
午點	關東煮	高麗菜水餃	米香+豆漿	蜜地瓜+鮮奶	仙草蜜
營養分析	蛋白質 14.6% 脂質 25.6% 醣類 59.7% 熱量 730kcal	蛋白質 15.4% 脂質 23.9% 醣類 60.7% 熱量 639kcal	蛋白質 17.0% 脂質 27.6% 醣類 55.4% 熱量 685kcal	蛋白質 14.8% 脂質 23.7% 醣類 61.5% 熱量 732kcal	蛋白質 14.7% 脂質 21.5% 醣類 63.8% 熱量 651kcal

第五週	4/29 (一)	4/30 (二)
早點	馬拉糕+鮮奶	起司刈包
午餐	★沙茶蔬菜炒麵 塔香煎蛋 大滷湯 四季水果	(香Q白米飯) 古都肉燥 韭香炒干片 季節時蔬 魚干蔬菜湯 四季水果
午點	台式鹹穀粥	八寶粥
營養分析	蛋白質 16.0% 脂質 29.0% 醣類 55.0% 熱量 689kcal	蛋白質 16.7% 脂質 17.5% 醣類 65.8% 熱量 717kcal

鮮香菇 哪一個最營養? 乾香菇

鮮香菇、乾香菇營養價值相仿，主要差異在於香氣與維生素D含量



PK



★鮮香菇水份含量高，故在相同重量下乾香菇的營養成分更為濃縮

★乾香菇經日曬後會產生香菇精，也是乾香菇的香氣來源

★乾香菇的維生素D含量較高，適量補充有助維骨路健康

※ 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雞肉

