臺中市立南屯幼兒園　幼兒餐點表【113年07月】

第一週	7/1 (一)	7/2 (二)	7/3 (三)	7/4 (四)	7/5 (五)
早點	穀類脆片+鮮奶	玉米濃湯	黑糖捲+鮮奶	福州魚丸湯	肉絲雞蛋麵
午餐	★(營養糙米飯) 沙茶豆干 鮮菇燴炒 季節時蔬 蔥香蛋花湯 四季水果	(小薏仁飯) 蔥炒魚片 肉末嫩腐 季節時蔬 蒲瓜雞骨湯 四季水果	肉絲炒水粉 季節時蔬 冬瓜排骨湯 四季水果	(養生紫米飯) 醬爆肉片 番茄炒蛋 季節時蔬 黃芽排骨湯 四季水果	(營養糙米飯) **腰果**雞丁 肉末大根燒 季節時蔬 吻魚海菜湯 四季水果
午點	地瓜鹹粥	水煎包+豆漿	紅藜上海菜飯	紅豆湯	保久乳
營養分析	蛋白質 14.3% 脂質 23.6% 醣類 62.1% 熱量 757kcal	蛋白質 18.0% 脂質 29.5% 醣類 52.5% 熱量 685kcal	蛋白質 14.3% 脂質 22.8% 醣類 62.9% 熱量 684kcal	蛋白質 15.9% 脂質 27.5% 醣類 56.6% 熱量 622kcal	蛋白質 16.1% 脂質 29.5% 醣類 54.4% 熱量 756kcal

第二週	7/8 (一)	7/9 (二)	7/10 (三)	7/11 (四)	7/12 (五)
早點	雞蛋饅頭+鮮奶	傳統肉羹	蘿蔔鹹穀粥	元寶湯	古都擔仔麵
午餐	★(營養糙米飯) 蔥燒嫩腐 雙色煎蛋 季節時蔬 鮮採菇菇湯 四季水果	(香香**芝麻**飯) 蔥油雞 肉末長豆 季節時蔬 芹香腐皮湯 四季水果	義大利肉醬捲捲麵 季節時蔬 蘑菇濃湯 四季水果	(小薏仁飯) 三杯花枝 竹筍炒肉絲 季節時蔬 味噌蛋花湯 四季水果	(高纖麥片飯) 蒜香炒絞肉 鮮蔬甜條 季節時蔬 洋芋排骨湯 四季水果
午點	雞絲麵	綠豆小米粥	餡餅+豆漿	麵包+鮮奶	仙草蜜
營養分析	蛋白質 15.4% 脂質 25.4% 醣類 59.2% 熱量 719kcal	蛋白質 16.9% 脂質 27.3% 醣類 55.8% 熱量 644kcal	蛋白質 16.6% 脂質 26.9% 醣類 56.5% 熱量 669kcal	蛋白質 14.9% 脂質 25.1% 醣類 60.0% 熱量 746kcal	蛋白質 14.3% 脂質 20.7% 醣類 65.0% 熱量 632kcal

第三週	7/15 (一)	7/16 (二)	7/17 (三)	7/18 (四)	7/19 (五)
早點	穀類脆片+鮮奶	雙蛋肉茸粥	芋泥包+鮮奶	蒜香蘿蔔糕	鍋燒麵
午餐	★(養生紫米飯) 蔥炒豆干 腐皮炒大瓜 季節時蔬 青菜蛋花湯 四季水果	(營養糙米飯) 泰式檸檬魚 塔香茄子 季節時蔬 佛手瓜肉絲湯 四季水果	沙茶炒麵 古早味肉燥 大滷湯 四季水果	(健康小米飯) 冰糖焢肉 鮪魚起司炒蛋 季節時蔬 蕃茄蔬菜湯 四季水果	(營養糙米飯) 冬瓜滷雞腿肉 菇菇炒肉茸 季節時蔬 金針排骨湯 四季水果
午點	綜合滷味	蔥油餅+大麥飲	紅藜香鬆飯手捲	全麥吐司+豆漿	Q嫩豆花
營養分析	蛋白質 17.3% 脂質 26.1% 醣類 56.6% 熱量 751kcal	蛋白質 14.3% 脂質 24.9% 醣類 60.8% 熱量 724kcal	蛋白質 17.3% 脂質 27.5% 醣類 55.2% 熱量 730kcal	蛋白質 15.9% 脂質 23.1% 醣類 61.0% 熱量 741kcal	蛋白質 15.4% 脂質 27.2% 醣類 57.4% 熱量 646kcal

第四週	7/22 (一)	7/23 (二)	7/24 (三)	7/25 (四)	7/26 (五)
早點	鮮奶饅頭+鮮奶	雲吞湯	乾拌麻油麵線	草莓起司吐司	麵包
午餐	★(營養糙米飯) 五香凍豆腐 三色蛋 季節時蔬 包白什錦湯 四季水果	(養生紫米飯) 魚香肉絲 蕃茄金針菇 季節時蔬 白玉山藥雞腿湯 四季水果	日式雞肉洋芋燴飯 季節時蔬 蔥香紫菜湯 四季水果	(健康小米飯) 打拋豬 絲瓜燴蛋 季節時蔬 黃金蜆湯 四季水果	(營養糙米飯) **松子**炒吻仔魚 醬燒油腐 季節時蔬 竹筍排骨湯 四季水果
午點	檸檬愛玉	香甜玉米條	馬拉糕+豆漿	米香+鮮奶	山粉圓
營養分析	蛋白質 15.3% 脂質 18.9% 醣類 65.8% 熱量 665kcal	蛋白質 15.9% 脂質 23.9% 醣類 60.2% 熱量 640kcal	蛋白質 15.2% 脂質 21.7% 醣類 63.1% 熱量 686kcal	蛋白質 16.1% 脂質 24.2% 醣類 59.7% 熱量 760kcal	蛋白質 13.8% 脂質 23.1% 醣類 63.1% 熱量 623kcal

第五週	7/29 (一)	7/30 (二)	7/31 (三)
早點	銀絲捲+鮮奶	蒲瓜鹹粥	麵疙瘩
午餐	★(營養糙米飯) 醬燒豆干 馬鈴薯起司蒸蛋 季節時蔬 清香蘿蔔湯 四季水果	(高纖麥片飯) 酥炸魚丁 蒜香毛豆莢 季節時蔬 木須肉絲湯 四季水果	肉絲蔬菜炒飯 滷蛋 黃瓜排骨湯 四季水果
午點	蜜地瓜	廣式燒賣+大麥飲	*自然零優格
營養分析	蛋白質 15.6% 脂質 23.1% 醣類 61.3% 熱量 754kcal	蛋白質 15.0% 脂質 27.5% 醣類 57.5% 熱量 639kcal	蛋白質 15.7% 脂質 25.0% 醣類 59.3% 熱量 718kcal

※ 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

美麗人生空中超市(股)有限公司

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