



臺中市立南屯幼兒園 幼兒餐點表【113年10月】



第一週	9/30 (一)	10/1 (二)	10/2 (三)	10/3 (四)	10/4 (五)
早點		玉米雞蛋肉末粥	吐司+鮮奶	筍香鹹粥	香菇肉燥拌麵
午餐		(營養糙米飯) 義式香料蒸雞 蒲瓜什燴 季節時蔬 芹香魚丸湯 四季水果	炒水粉 青江菜獅子頭 香菇雞湯 四季水果	(香香松子飯) 醬味蒸肉 合菜蛋絲 季節時蔬 味噌紫菜湯 四季水果	(營養糙米飯) 咖哩魚片 蛋酥白菜 季節時蔬 金針排骨湯 四季水果
午點		紅棗銀耳綠豆仁甜品	香鬆小飯丸	燒賣+豆漿	義美米漿
營養分析		蛋白質 15.7% 脂質 21.2% 醣類 63.1% 熱量 686kcal	蛋白質 16.0% 脂質 22.2% 醣類 61.8% 熱量 744kcal	蛋白質 17.7% 脂質 27.8% 醣類 54.5% 熱量 749kcal	蛋白質 13.7% 脂質 22.7% 醣類 63.6% 熱量 699kcal

第二週	10/7 (一)	10/8 (二)	10/9 (三)	10/10 (四)	10/11 (五)
早點	奶黃包+鮮奶	皮蛋瘦肉粥	麵包		芋頭糕湯
午餐	★(芝麻糙米飯) 紅燒麵腸 青豆蒸蛋 季節時蔬 酸辣湯 四季水果	(紅藜飯) 蒜香雞丁 芹香甜條 季節時蔬 木須肉絲湯 四季水果	(營養糙米飯) 樹子蒸魚片 肉絲炒豆干 季節時蔬 蒲瓜排骨湯 四季水果		玉米蛋炒飯 香根肉絲 季節時蔬 柴魚嫩腐湯 四季水果
午點	雞絲麵	吐司+豆漿	蔥油餅+大麥飲		*自然零價格
營養分析	蛋白質 16.0% 脂質 23.8% 醣類 60.2% 熱量 712kcal	蛋白質 16.8% 脂質 25.8% 醣類 57.4% 熱量 755kcal	蛋白質 14.8% 脂質 24.5% 醣類 60.7% 熱量 738kcal		蛋白質 16.5% 脂質 29.6% 醣類 53.9% 熱量 722kcal

第三週	10/14 (一)	10/15 (二)	10/16 (三)	10/17 (四)	10/18 (五)
早點	穀類脆片+鮮奶	沙茶麵線糊	蔥香抄手	廣東粥	麵包
午餐	★(高纖麥片飯) 蘿蔔滷麵輪 醬油韭菜煎蛋 季節時蔬 青菜豆腐湯 四季水果	(營養糙米飯) 傳統炆肉 碧瓜燴玉筍 季節時蔬 牛蒡排骨湯 四季水果	(健康小米飯) 蜜汁燒雞 金菇燴番茄 季節時蔬 肉絲蛋花湯 四季水果	傳統肉羹麵 滷蛋 高麗菜 四季水果	(芝麻糙米飯) 洋蔥魚片 五香大黑干 季節時蔬 黃芽排骨湯 四季水果
午點	QQ玉米條	紅豆*鮮奶	鮮奶饅頭+豆漿	鮭魚三明治	鳳梨愛玉
營養分析	蛋白質 14.3% 脂質 23.4% 醣類 62.3% 熱量 668kcal	蛋白質 14.9% 脂質 23.6% 醣類 61.5% 熱量 718kcal	蛋白質 16.5% 脂質 25.4% 醣類 58.1% 熱量 733kcal	蛋白質 15.7% 脂質 23.3% 醣類 61.0% 熱量 699kcal	蛋白質 16.2% 脂質 24.2% 醣類 59.6% 熱量 692kcal

第四週	10/21 (一)	10/22 (二)	10/23 (三)	10/24 (四)	10/25 (五)
早點	黑糖捲+鮮奶	*奶香玉米濃湯	茄汁鯖魚麵	芋香鹹粥	麵包
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 芝麻昆布滷 季節時蔬 味噌嫩腐湯 四季水果	(香香芝麻飯) 古早味豬排 毛豆干丁 季節時蔬 雙色蘿蔔湯 四季水果	(營養糙米飯) 炒吻仔魚 馬鈴薯起司蒸蛋 季節時蔬 黃瓜雞骨湯 四季水果	麻婆燴飯 季節時蔬 白菜鮮菇玉筍排骨湯 四季水果
午點	關東煮	果醬吐司+優酪乳	椰香綠豆蒜	小肉包+豆漿	小薏仁西米露
營養分析	蛋白質 15.4% 脂質 25.2% 醣類 59.4% 熱量 727kcal	蛋白質 15.4% 脂質 27.6% 醣類 57.0% 熱量 739kcal	蛋白質 16.8% 脂質 25.5% 醣類 57.7% 熱量 727kcal	蛋白質 16.0% 脂質 22.2% 醣類 61.8% 熱量 715kcal	蛋白質 14.0% 脂質 18.5% 醣類 67.5% 熱量 660kcal

第五週	10/28 (一)	10/29 (二)	10/30 (三)	10/31 (四)	
早點	雞蛋饅頭+鮮奶	麵包	吻魚粥	青蔬丸子湯	
午餐	★(營養糙米飯) 客家小炒 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	什錦蔬菜炒麵 滷雞腿肉 冬瓜排骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 彩椒魚片 洋蔥炒蛋 季節時蔬 黃芽排骨湯 四季水果	
午點	高麗菜水餃	花生豆花	水煎包+豆漿	米香+鮮奶	
營養分析	蛋白質 17.2% 脂質 28.3% 醣類 54.5% 熱量 711kcal	蛋白質 14.0% 脂質 25.5% 醣類 60.5% 熱量 656kcal	蛋白質 17.4% 脂質 26.6% 醣類 56.0% 熱量 659kcal	蛋白質 16.2% 脂質 28.8% 醣類 55.0% 熱量 638kcal	

※ 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

※ 因市場供需，餐點會彈性調整



本園餐點一律使用國產CAS豬肉與國產CAS雞肉

美麗人生空中超市(股)有限公司

執業營養師張詩馨
營養字第004996號

營養師核章：

