



臺中市立南屯幼兒園 幼兒餐點表【113年11月】



第一週	10/28 (一)	10/29 (二)	10/30 (三)	10/31 (四)	11/1 (五)			
早點	 「地瓜」超人的超能力				鍋燒麵			
午餐					(紅藜飯) 魚香肉絲 麻婆豆腐 季節時蔬 蘿蔔雞骨湯 四季水果			
					義美豆奶			
					<table><tr><td>蛋白質</td><td>17.2%</td><td>脂質</td><td>28.3%</td></tr><tr><td>醣類</td><td>54.5%</td><td>熱量</td><td>706kcal</td></tr></table>	蛋白質	17.2%	脂質
蛋白質	17.2%	脂質	28.3%					
醣類	54.5%	熱量	706kcal					
午點								
營養分析								

第二週	11/4 (一)				11/5 (二)				11/6 (三)				11/7 (四)				11/8 (五)			
早點	芝麻包+牛奶				蔥酥蘿蔔糕				雙蛋白茸粥				越式河粉湯				麵包			
午餐	★(健康小米飯)				(小蔥仁飯)				(香香松子飯)				(營養糙米飯)				咖喱芋雞肉飯			
	金菇豆腐				冰糖焢肉				薑蔥炒魚片				蔴瓜蒸肉				季節時蔬			
	蒜香毛豆莢				玉米炒蛋				黃瓜鮮燴				彩椒豆干				包白什錦湯			
	季節時蔬				季節時蔬				季節時蔬				季節時蔬				四季水果			
	翠綠蛋花湯				柴魚高麗菜湯				金菇肉絲湯				蚵仔湯							
	四季水果				四季水果				四季水果				四季水果							
午點	麻油麵線				馬拉糕+大麥飲				蒸甘薯+豆漿				燒仙草				米香+牛奶			
營養分析	蛋白質	14.3%	脂質	25.1%	蛋白質	14.2%	脂質	20.8%	蛋白質	16.6%	脂質	23.9%	蛋白質	16.0%	脂質	21.0%	蛋白質	15.7%	脂質	22.6%
	醣類	60.6%	熱量	679kcal	醣類	65.0%	熱量	697kcal	醣類	59.5%	熱量	740kcal	醣類	63.0%	熱量	653kcal	醣類	61.7%	熱量	753kcal

第三週	11/11 (一)				11/12 (二)				11/13 (三)				11/14 (四)				11/15 (五)				
早點	黑糖捲+牛奶				福州魚丸湯				肉燥乾拌麵				玉米雞茸粥				麵線蛋花湯				
午餐	★(燕麥飯)				(營養糙米飯)				DIY豬排刈包				(營養糙米飯)				(香香芝麻飯)				
	五香油豆腐				蒜香燒雞				煎蛋				炒吻仔魚				咕咾肉				
	古早味蒸蛋				豆瓣螞蟻上樹				高麗菜					肉末豆腐				鮮菇什錦蔬			
	季節時蔬				季節時蔬				綜合蔬菜湯					季節時蔬				季節時蔬			
	清香蘿蔔湯				昆布排骨湯				四季水果					枸杞青木瓜湯				山藥排骨湯			
四季水果				四季水果				四季水果				四季水果				四季水果					
午點	雞絲麵				桂圓綠豆蒜				毛豆紅藜飯手捲				蒸餡餅+豆漿				麵包+牛奶				
營養分析	蛋白質	16.1%	脂質	25.6%	蛋白質	14.5%	脂質	22.2%	蛋白質	15.5%	脂質	24.4%	蛋白質	17.4%	脂質	27.3%	蛋白質	15.0%	脂質	24.3%	
	醣類	58.3%	熱量	739kcal	醣類	63.3%	熱量	612kcal	醣類	60.1%	熱量	705kcal	醣類	55.3%	熱量	715kcal	醣類	60.7%	熱量	758kcal	

第四週	11/18 (一)				11/19 (二)				11/20 (三)				11/21 (四)				11/22 (五)			
早點	穀類脆片+牛奶				清粥+海苔醬				鮮肉小魚粥				高麗菜水餃				銀絲捲+牛奶			
午餐	★(營養糙米飯)				(健康小米飯)				(紅藜飯)				(高纖麥片飯)				(燕麥飯)			
	滷四方干				豆瓣魚				蔥酥香菇肉燥				蔥炒鮑菇雞丁				蔥油雞			
	雙色炒蛋				甜不辣炒小黃瓜				 韭香干片				松子玉米毛豆				紅燒肉末豆腐			
	季節時蔬				季節時蔬				季節時蔬				季節時蔬				季節時蔬			
	薑絲黃瓜湯				蕃茄肉片湯				菠菜蛋花湯				木須玉筍湯				健康花菜湯			
	四季水果				四季水果				四季水果				四季水果				四季水果			
午點	關東煮				蒜香芋頭水粉湯				枸杞銀耳西米露				全麥吐司+豆漿				紫米粥			
營養分析	蛋白質	17.7%	脂質	29.9%	蛋白質	15.7%	脂質	22.1%	蛋白質	17.0%	脂質	24.4%	蛋白質	16.7%	脂質	23.7%	蛋白質	15.4%	脂質	22.7%
	醣類	52.4%	熱量	737kcal	醣類	62.2%	熱量	719kcal	醣類	58.6%	熱量	724kcal	醣類	59.6%	熱量	719kcal	醣類	61.9%	熱量	751kcal

第五週	11/25 (一)				11/26 (二)				11/27 (三)				11/28 (四)				11/29 (五)			
早點	鮮奶饅頭+牛奶				湯包+米漿				果醬三明治				黑糖捲+紅棗枸杞飲				洋芋鹹粥			
午餐	★(健康小米飯)				(營養糙米飯)				(紅藜飯)				義大利肉醬螺旋麵				沙茶炒炊粉			
	家常豆腐				鮭魚蔬菜蛋炒飯料				肉燥飯料				彩燴青花				青江菜煨獅子頭			
	蔥炒蛋				高麗菜				滷貢丸				冬瓜排骨湯				綜合蔬菜湯			
	季節時蔬				金針肉絲湯				季節時蔬				四季水果				四季水果			
	牛蒡腰果湯					四季水果			青菜蛋花湯											
四季水果							四季水果													
午點	QQ玉米條				肉羹麵				椰香紫米露				麵包+牛奶				熱薑汁豆花			
營養分析	蛋白質	14.0%	脂質	22.6%	蛋白質	15.2%	脂質	23.7%	蛋白質	14.9%	脂質	22.5%	蛋白質	14.8%	脂質	23.0%	蛋白質	14.8%	脂質	25.5%
	醣類	63.4%	熱量	754kcal	醣類	61.1%	熱量	707kcal	醣類	62.6%	熱量	724kcal	醣類	62.2%	熱量	711kcal	醣類	59.7%	熱量	658kcal

※ 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

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