



臺中市立南屯幼兒園 幼兒餐點表【113年12月】



第一週	12/2 (一)	12/3 (二)	12/4 (三)	12/5 (四)	12/6 (五)
早點	穀類脆片+牛奶	枸杞薏仁排骨湯	小魚穀粥	酸辣濃湯	雞絲麵
午餐	★(營養糙米飯) 紅燒凍豆腐 三色炒蛋 季節時蔬 薑絲冬瓜湯 四季水果	(養生紫米飯) 冰糖燻肉 丁香豆干 季節時蔬 包白什錦湯 四季水果	客家炒板條 洋蔥肉燥 菠菜玉筍湯 四季水果	(健康小米飯) 彩椒雞丁 芝麻昆布滷 季節時蔬 越式肉片湯 四季水果	(營養糙米飯) 糖醋魚 金沙鮑菇 季節時蔬 木須肉絲湯 四季水果
午點	乾南投意麵	紅豆包+豆漿	精緻吐司+牛奶	繽紛南瓜芋芋手捲	義美豆奶
營養分析	蛋白質 14.7% 脂質 23.4% 醣類 61.9% 熱量 758kcal	蛋白質 17.7% 脂質 24.6% 醣類 57.7% 熱量 719kcal	蛋白質 17.7% 脂質 22.5% 醣類 59.8% 熱量 667kcal	蛋白質 18.1% 脂質 29.0% 醣類 52.9% 熱量 657kcal	蛋白質 16.9% 脂質 26.2% 醣類 56.9% 熱量 693kcal

第二週	12/9 (一)	12/10 (二)	12/11 (三)	12/12 (四)	12/13 (五)
早點	黑糖饅頭+牛奶	高麗菜水餃	麵包	蘿蔔鹹粥	香菇肉燥拌河粉
午餐	★(高纖麥片飯) 洋蔥紅蘿嫩麵輪 芹粒炒蛋 季節時蔬 青菜嫩腐湯 四季水果	(營養糙米飯) 古早味豬排 白菜滷 季節時蔬 海菜蛋花湯 四季水果	烏魚雞粒炒飯 季節時蔬 西式蔬菜湯 四季水果	(香香芝麻飯) 蒸肉餅 番茄豆腐 季節時蔬 鮮採菇菇湯 四季水果	(營養糙米飯) 蒜香雞 大瓜燴炒 季節時蔬 青菜肉絲湯 四季水果
午點	地瓜清粥+香鬆	豬肉餡餅+豆漿	綜合滷味	紅豆銀耳羹	米香+牛奶
營養分析	蛋白質 15.6% 脂質 23.4% 醣類 61.0% 熱量 757kcal	蛋白質 17.5% 脂質 28.0% 醣類 54.5% 熱量 711kcal	蛋白質 16.3% 脂質 24.1% 醣類 59.6% 熱量 640kcal	蛋白質 15.2% 脂質 20.8% 醣類 64.0% 熱量 675kcal	蛋白質 16.3% 脂質 28.9% 醣類 54.8% 熱量 751kcal

第三週	12/16 (一)	12/17 (二)	12/18 (三)	12/19 (四)	12/20 (五)
早點	穀類脆片+牛奶	肉羹蛋花湯	茄汁鯖魚雞蛋拌麵	黑糖捲+牛奶	大鮮肉包
午餐	★(營養糙米飯) 塔香豆干 腰果鮮菇燴炒 季節時蔬 木須蛋花湯 四季水果	(健康小米飯) 麻油雞 青豆玉米 季節時蔬 高麗菜肉片湯 四季水果	(營養糙米飯) 魚香肉絲 碧絲炒蛋 季節時蔬 金菇海芽湯 四季水果	(紅藜飯) 香炒叻仔魚 肉末嫩腐 季節時蔬 結頭菜雞骨湯 四季水果	義大利肉醬貝殼麵 花椰什錦 蘑菇濃湯 四季水果
午點	乾肉燥水粉	水煎包+豆漿	椰香紫米粥	養生山藥燉排骨	全麥吐司+桂圓紅東飲
營養分析	蛋白質 15.3% 脂質 25.6% 醣類 59.1% 熱量 759kcal	蛋白質 17.9% 脂質 29.7% 醣類 52.4% 熱量 716kcal	蛋白質 16.1% 脂質 23.6% 醣類 60.3% 熱量 692kcal	蛋白質 15.3% 脂質 25.7% 醣類 59.0% 熱量 690kcal	蛋白質 14.2% 脂質 23.1% 醣類 62.7% 熱量 646kcal

第四週	12/23 (一)	12/24 (二)	12/25 (三)	12/26 (四)	12/27 (五)
早點	馬拉糕+牛奶	玉米濃湯	果醬夾吐司+大麥飲	餛飩湯	雙蛋肉穀粥
午餐	★(營養糙米飯) 鮮菇豆腐煲 美味蒸蛋 季節時蔬 清香黃瓜湯 四季水果	(高纖麥片飯) 瓜仔肉 蒜香三彩蔬 季節時蔬 蕃茄蛋花湯 四季水果	台式炒麵 蘿蔔滷油腐 香菇雞湯 四季水果	(養生紫米飯) 松子雞丁 雙色煎蛋 季節時蔬 營養黃芽湯 四季水果	(營養糙米飯) 蔥炒魚片 青花炒肉絲 季節時蔬 味噌紫菜湯 四季水果
午點	麻香麵線	地瓜西米露	雞蛋饅頭+豆漿	雙穀燒仙草	麵包+牛奶
營養分析	蛋白質 15.6% 脂質 23.0% 醣類 61.4% 熱量 690kcal	蛋白質 14.2% 脂質 22.9% 醣類 62.9% 熱量 641kcal	蛋白質 16.5% 脂質 21.7% 醣類 61.8% 熱量 668kcal	蛋白質 15.5% 脂質 23.0% 醣類 61.5% 熱量 689kcal	蛋白質 15.8% 脂質 24.6% 醣類 59.7% 熱量 755kcal

第五週	12/30 (一)	12/31 (二)
早點	銀絲捲+牛奶	蔥酥蘿蔔糕
午餐	★(健康小米飯) 豆瓣干丁 金菇燴大瓜 季節時蔬 蔥香蛋花湯 四季水果	(營養糙米飯) 蒙古炒肉片 古早味醬汁蛋 季節時蔬 味噌豆腐湯 四季水果
午點	香甜玉米條	中華豆花
營養分析	蛋白質 14.9% 脂質 23.9% 醣類 61.2% 熱量 721kcal	蛋白質 15.8% 脂質 26.0% 醣類 58.2% 熱量 749kcal



※ 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：