



臺中市立南屯幼兒園 幼兒餐點表【114年01月】



第一週			1/1 (三)	1/2 (四)	1/3 (五)	
早點					玉米肉茸粥	
午餐					鍋燒麵	
午點			香香水餃 季節時蔬 酸辣湯 四季水果		(芝麻)糙米飯) 椒鹽魚丁 蕃茄炒蛋 季節時蔬 高麗菜貢丸湯 四季水果	
營養分析			椰香紫米露		保久乳	
			蛋白質 14.3% 脂質 22.0% 蛋白質 17.4% 脂質 29.5% 鹽類 63.7% 热量 685kcal 鹽類 53.1% 热量 703kcal			
第二週	1/6 (一)		1/7 (二)	1/8 (三)	1/9 (四)	
早點	穀類脆片+鮮奶		蔥香抄手	螞蟻上樹	雙蛋瘦肉粥	
午餐	★(營養糙米飯) 蘿蔔滷油腐 塔香煎蛋 季節時蔬 洋蔥菇姑湯 四季水果		(燕麥飯) 松子豆仔肉燥 和風佃煮 季節時蔬 金針排骨湯 四季水果	蔥燒洋芋雞腿肉燴飯 季節時蔬 芹香腐皮湯 四季水果	(紫米飯) 青蒜焿肉 花椰燴炒 季節時蔬 味噌紫菜湯 四季水果	
午點	香Q玉米條		饅頭+豆漿	麻油蔬菜肉片凍豆腐湯	雙穀燒仙草	
營養分析	蛋白質 14.9% 脂質 23.5% 蛋白質 15.6% 脂質 21.6% 蛋白質 16.6% 脂質 22.2% 鹽類 61.6% 热量 725kcal 鹽類 62.8% 热量 691kcal 鹽類 61.2% 热量 714kcal 鹽類 62.3% 热量 677kcal 鹽類 60.7% 热量 744kcal				麵包+鮮奶	
第三週	1/13 (一)		1/14 (二)	1/15 (三)	1/16 (四)	
早點	黑糖捲+鮮奶		香菇南瓜肉末粥	麻油麵線蛋花湯	全麥吐司+鮮奶	
午餐	★(營養糙米飯) 蜜汁大黑干 毛豆玉米炒蛋 季節時蔬 薑絲冬瓜湯 四季水果		肉絲炒水粉 季節時蔬 蘿蔔排骨湯 四季水果	(健康小米飯) 糖醋魚片 炒什香菜 季節時蔬 柴魚豆腐湯 四季水果	(營養糙米飯) 彩椒雞丁 日式蒸蛋 季節時蔬 蔬菜小魚湯 四季水果	
午點	海苔香鬆小米飯手捲		五香蛋+豆漿	葡萄乾紫米糕	鮮肉湯包+大麥飲	
營養分析	蛋白質 15.8% 脂質 21.9% 蛋白質 17.2% 脂質 26.3% 蛋白質 14.7% 脂質 22.6% 蛋白質 17.2% 脂質 26.7% 蛋白質 16.9% 脂質 25.9% 鹽類 62.3% 热量 754kcal 鹽類 56.5% 热量 636kcal 鹽類 62.7% 热量 742kcal 鹽類 56.1% 热量 754kcal 鹽類 57.2% 热量 716kcal				紅豆豆花	
第四週	1/20 (一)		1/21 (二)	1/22 (三)	1/23 (四)	
早點	包子+鮮奶		沙茶乾拌麵	麵包	玉米濃湯	
午餐	★(健康小米飯) 洋蔥豆瓣燒麵輪 碧絲炒蛋 季節時蔬 海芽豆腐湯 四季水果		(香香芝麻飯) 南瓜蒸肉餅 番茄金針菇 季節時蔬 結頭菜排骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 香菇雞湯火鍋 四季水果	(紅藜飯) 打拋豬 芹香紅蘿蔔炒蛋 季節時蔬 黃芽排骨湯 四季水果	
午點	餛飩湯		燒賣+決明子飲	薑汁地瓜湯	水煎包+豆漿	
營養分析	蛋白質 16.6% 脂質 24.2% 蛋白質 15.8% 脂質 28.2% 蛋白質 15.8% 脂質 23.2% 蛋白質 17.0% 脂質 29.6% 蛋白質 16.7% 脂質 24.6% 鹽類 59.2% 热量 722kcal 鹽類 56.0% 热量 707kcal 鹽類 61.0% 热量 724kcal 鹽類 53.4% 热量 672kcal 鹽類 58.7% 热量 762kcal				馬拉糕+鮮奶	
第五週	1/27 (一)		1/28 (二)	1/29 (三)	1/30 (四)	
早點			認識台灣芋頭傳統食物			
午餐						
午點						
營養分析						
			達悟族 芋頭切成泥，搭配豬肉或海鮮吃，是達悟族、卑南族活動或男人出海捕魚時，例如飛魚季或螃蟹季，才會製作的美味食物		閩南人、客家人 芋螺肉(芋)、芋螺肉(客)，取其「子孫滿堂」、「好國略」的寓意，及貌似「裝杯」的外型，是中元拜拜常見祭品	
			吉拿富 魯凱族、排灣族 芋頭烘乾磨粉，拌豬肉，裹上小米，用油醃熟後包起來，綁好水煮，可連芋子一起吃。有喜客或喜慶時才會製作			

※ 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

