



臺中市立南屯幼兒園 幼兒餐點表【114年02月】



第一週	2/3 (一)	2/4 (二)	2/5 (三)	2/6 (四)	2/7 (五)
早點	 芋芋公主的營養一二三 				
午餐					
午點					
營養分析					
	多醣體豐富 增強免疫力 活化嗜細胞	營養素豐富 如同吃綜合維生素的概念 澱粉豐富可替代白飯	鉀、膳食纖維豐富 幫助排鈉、消水腫 促進排便		

第二週	2/10 (一)	2/11 (二)	2/12 (三)	2/13 (四)	2/14 (五)
早點	黑糖捲+鮮奶	蔬菜貢丸湯	蛋汁雞絲麵	高麗菜水餃	炒肉絲冬粉
午餐	★咖哩洋芋飯 塔香凍豆腐 季節時蔬 海芽蛋花湯 四季水果	(小薏仁飯) 青蒜燒魚 雙色煎蛋 季節時蔬 金菇肉絲湯 四季水果	(芝麻糙米飯) 洋蔥豬排 紅蘿滷豆干 季節時蔬 黃芽排骨湯 四季水果	(健康小米飯) 三杯雞 白玉炒肉絲 季節時蔬 金針排骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 蒜香炒絞肉 蕃茄炒蛋 季節時蔬 結頭菜雞骨湯 四季水果
午點	蔥油餅+大麥飲	水煎包+豆漿	紅豆湯	麵包+鮮奶	義美米漿
營養分析	蛋白質 13.4% 脂質 23.7% 醣類 62.9% 熱量 735kcal	蛋白質 17.9% 脂質 29.2% 醣類 52.9% 熱量 667kcal	蛋白質 16.0% 脂質 24.4% 醣類 59.6% 熱量 688kcal	蛋白質 15.7% 脂質 22.5% 醣類 61.8% 熱量 757kcal	蛋白質 14.4% 脂質 22.2% 醣類 63.4% 熱量 756kcal

第三週	2/17 (一)	2/18 (二)	2/19 (三)	2/20 (四)	2/21 (五)
早點	銀絲捲+鮮奶	雞蛋茄汁鯖魚麵	馬拉糕+鮮奶	乾拌餛飩	客家板條湯
午餐	★(高纖麥片飯) 紅燒麵輪 南瓜炒蛋 季節時蔬 包白什錦湯 四季水果	(營養糙米飯) 蔥蒜醬汁淋雞 客家小炒 季節時蔬 黃瓜排骨湯 四季水果	傳統肉羹麵 蒜香毛豆莢 季節時蔬 四季水果	(紅藜飯) 香炒松子吻仔魚 麻婆豆腐 季節時蔬 冬瓜雞骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 香菇肉丸子 花椰燴炒 季節時蔬 鮮採菇菇湯 四季水果
午點	玉米濃湯	全麥吐司+豆漿	香鬆小米飯手捲	柴魚蔬菜烘蛋+大麥飲	傳統豆花
營養分析	蛋白質 15.1% 脂質 21.0% 醣類 63.9% 熱量 700kcal	蛋白質 17.4% 脂質 22.9% 醣類 59.7% 熱量 735kcal	蛋白質 14.8% 脂質 23.0% 醣類 62.2% 熱量 658kcal	蛋白質 16.5% 脂質 29.9% 醣類 53.6% 熱量 651kcal	蛋白質 14.8% 脂質 23.0% 醣類 62.2% 熱量 649kcal

第四週	2/24 (一)	2/25 (二)	2/26 (三)	2/27 (四)	2/28 (五)
早點	穀類脆片+鮮奶	皮蛋瘦肉粥	大滷麵疙瘩	麻油麵線	 和平紀念日 228 PEACE MEMORIAL DAY LOVE & PEACE
午餐	★(紅藜飯) 滷雞蛋豆腐 香菇蘿蔔燉煮 季節時蔬 翠綠蛋花湯 四季水果	(營養糙米飯) 京醬肉絲 炒三色蔬 季節時蔬 味噌紫菜湯 四季水果	鮭魚玉米炒飯 季節時蔬 菠菜玉筍鮮菇排骨湯 四季水果	(燕麥飯) 腰果燴雞丁 西芹豆干 季節時蔬 健康花菜湯 四季水果	
午點	蛋汁鍋燒麵	珍珠丸子+紅棗枸杞飲	芝麻包+鮮奶	草莓吐司+決明子飲	
營養分析	蛋白質 14.1% 脂質 22.9% 醣類 63.0% 熱量 661kcal	蛋白質 15.8% 脂質 27.8% 醣類 56.4% 熱量 700kcal	蛋白質 14.4% 脂質 25.6% 醣類 60.0% 熱量 681kcal	蛋白質 15.3% 脂質 24.4% 醣類 60.3% 熱量 687kcal	

※ 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

營養師核章：

執業營養師張詩馨
營養字第004996號

