



臺中市立南屯幼兒園 幼兒餐點表【114年03月】



第一週	3/3 (一)				3/4 (二)				3/5 (三)				3/6 (四)				3/7 (五)														
早點	黑糖捲+鮮奶				雙蛋肉茸粥				肉絲鮮湯麵				麵包+鮮奶				鍋燒麵														
午餐	★(營養糙米飯) 蕃茄金菇燴豆腐 毛豆炒蛋 季節時蔬 蘑菇濃湯 四季水果				(健康小米飯) 壽喜燒肉片 什錦雞絲 季節時蔬 山藥排骨湯 四季水果				咖哩洋芋雞肉飯 香香牛蒡 高麗菜排骨湯 四季水果				(營養糙米飯) 三杯魚片 合菜蛋絲 季節時蔬 芹香腐皮湯 四季水果				(養生紫米飯) 玉米炒絞肉 蔥爆豆干 季節時蔬 青木瓜雞骨湯 四季水果														
	陽春乾麵				豬肉餡餅+豆漿				QQ玉米條				黃瓜丸子湯				義美豆奶														
	營養	蛋白質	14.6%	脂質	24.4%	蛋白質	17.4%	脂質	28.8%	蛋白質	14.0%	脂質	23.8%	蛋白質	17.2%	脂質	29.9%	蛋白質	17.1%	脂質	27.9%										
	分析	醣類	61.0%	熱量	752kcal	醣類	53.8%	熱量	754kcal	醣類	62.2%	熱量	686kcal	醣類	52.9%	熱量	748kcal	醣類	55.0%	熱量	731kcal										
第二週	3/10 (一)				3/11 (二)				3/12 (三)				3/13 (四)				3/14 (五)														
早點	包子+鮮奶				玉米濃湯				蔥酥蘿蔔糕				麻香麵線				高麗菜水餃														
午餐	★(營養糙米飯) 蘿蔔滷麵輪 起司馬鈴薯蒸蛋 季節時蔬 青菜豆腐湯 四季水果				(紅藜飯) 豉汁魚片 芹香油腐丁 季節時蔬 冬瓜排骨湯 四季水果				炸醬麵 季節時蔬 包白什錦湯 四季水果				(高纖麥片飯) 洋蔥燻雞 韭香粉絲 季節時蔬 三絲湯 四季水果				(營養糙米飯) 古早味豬排 小瓜燴炒 季節時蔬 黃金蚬湯 四季水果														
	營養味噌肉片鍋				八寶甜米糕				海芽雞蛋穀粥				全麥吐司+豆漿				穀類脆片+鮮奶														
	營養	蛋白質	16.1%	脂質	25.6%	蛋白質	14.9%	脂質	21.4%	蛋白質	14.4%	脂質	20.8%	蛋白質	16.1%	脂質	25.2%	蛋白質	15.3%	脂質	24.1%										
	分析	醣類	58.3%	熱量	679kcal	醣類	63.7%	熱量	699kcal	醣類	64.8%	熱量	675kcal	醣類	58.7%	熱量	702kcal	醣類	60.6%	熱量	705kcal										
第三週	3/17 (一)				3/18 (二)				3/19 (三)				3/20 (四)				3/21 (五)														
早點	饅頭+鮮奶				皮蛋瘦肉粥				肉燥乾拌板條				鮮肉湯包+大麥飲				茄汁鯖魚湯麵														
午餐	★(紅藜飯) 滷鮑菇干丁 彩椒洋蔥起司烘蛋 季節時蔬 蕃茄高麗菜湯 四季水果				(營養糙米飯) 沙茶芹香肉絲 山藥什燴 季節時蔬 健康花菜湯 四季水果				玉米雞丁蛋炒飯 蒜香毛豆莢 季節時蔬 金針排骨湯 四季水果				(燕麥飯) 香炒叻仔魚 麻婆豆腐 季節時蔬 蘿蔔肉絲湯 四季水果				(香香芝麻飯) 洋蔥肉燥 薑炒南瓜 季節時蔬 紫菜蛋花湯 四季水果														
	蛋花雞絲麵				馬拉糕+豆漿				蔥油餅+決明子飲				香鬆飯手捲				米香+鮮奶														
	營養	蛋白質	15.8%	脂質	25.5%	蛋白質	15.8%	脂質	24.9%	蛋白質	14.1%	脂質	23.4%	蛋白質	15.7%	脂質	23.6%	蛋白質	16.0%	脂質	26.2%										
	分析	醣類	58.7%	熱量	747kcal	醣類	59.3%	熱量	745kcal	醣類	62.5%	熱量	716kcal	醣類	60.7%	熱量	729kcal	醣類	57.8%	熱量	751kcal										
第四週	3/24 (一)				3/25 (二)				3/26 (三)				3/27 (四)				3/28 (五)														
早點	沙茶乾拌冬粉				雲吞湯				地瓜鹹粥				越式炒河粉				起司果醬三明治														
午餐	★(營養糙米飯) 花生燒油腐 綠菠蒸蛋 季節時蔬 菇菇洋蔥湯 四季水果				(養生紫米飯) 京醬肉絲 西芹玉筍 季節時蔬 豆腐蛋花湯 四季水果				蔬菜炒麵 滷雞腿肉 結頭菜排骨湯 四季水果				(營養糙米飯) 蔭鳳梨蒸魚 肉末洋芋滷 季節時蔬 昆布排骨湯 四季水果				(健康小米飯) 傳統炆肉 白菜滷 季節時蔬 芋頭排骨湯 四季水果														
	包子+鮮奶				紅豆湯				水煎包+豆漿				麻油肉片凍豆腐湯				銀絲捲+鮮奶														
	營養	蛋白質	15.1%	脂質	28.9%	蛋白質	15.5%	脂質	25.4%	蛋白質	17.1%	脂質	24.5%	蛋白質	17.8%	脂質	27.6%	蛋白質	15.4%	脂質	22.0%										
	分析	醣類	56.0%	熱量	742kcal	醣類	59.1%	熱量	659kcal	醣類	58.4%	熱量	683kcal	醣類	54.6%	熱量	654kcal	醣類	62.6%	熱量	755kcal										
第五週	3/31 (一)				玉米筍、玉米的身世之謎																										
早點	饅頭+鮮奶																														
午餐	★(營養糙米飯) 蔥花蛋 麻油枸杞杏鮑菇 季節時蔬 海芽豆腐湯 四季水果																														
	仙草蜜																														
	營養	蛋白質	14.8%	脂質	20.9%																										
	分析	醣類	64.3%	熱量	683kcal																										
				 玉米筍-蔬菜類 玉米筍具有利水的功效，適合有便秘、消化不良、容易水腫的人食用。  長大後  玉米-澱粉類 <table><tr><td>31</td><td>熱量(kacl)</td><td>107</td></tr><tr><td>5.8</td><td>總碳水化合物(g)</td><td>17.8</td></tr><tr><td>2.6</td><td>膳食纖維(g)</td><td>4.7</td></tr><tr><td>24</td><td>維生素A(I.U)</td><td>180</td></tr></table> 以上數值為 每100g 玉米/玉米筍的營養價值 玉米中富含葉黃素和玉米黃質，是保護眼睛的強大抗氧化劑。																31	熱量(kacl)	107	5.8	總碳水化合物(g)	17.8	2.6	膳食纖維(g)	4.7	24	維生素A(I.U)	180
31	熱量(kacl)	107																													
5.8	總碳水化合物(g)	17.8																													
2.6	膳食纖維(g)	4.7																													
24	維生素A(I.U)	180																													

※ 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

