



臺中市立南屯幼兒園 幼兒餐點表【114年04月】



第一週	3/31 (一)	4/1 (二)	4/2 (三)	4/3 (四)	4/4 (五)
早點		麵包(戶外活動)	肉包+紅棗枸杞飲		
午餐		(香香芝麻飯) 京醬肉絲 炒什香菜 季節時蔬 蕃茄蛋花湯 四季水果	夏威夷炒飯 椒鹽雞丁 季節時蔬 蘿蔔排骨湯 四季水果		
午點		*自然零優格	保久乳		
營養分析		蛋白質 14.6% 脂質 24.5% 醣類 60.9% 熱量 690kcal	蛋白質 16.5% 脂質 28.4% 醣類 55.1% 熱量 696kcal		

第二週	4/7 (一)	4/8 (二)	4/9 (三)	4/10 (四)	4/11 (五)
早點	黑糖捲+鮮奶	雞絲麵	香菇雞麵	皮蛋瘦肉粥	麵包(戶外活動)
午餐	★(營養糙米飯) 蜜汁豆干 金菇滑蛋 季節時蔬 味噌紫菜湯 四季水果	咖哩洋芋肉片飯 季節時蔬 柴魚蛋花湯 四季水果	古早味油飯 白菜煨獅子頭 季節時蔬 木耳肉絲湯 四季水果	(營養糙米飯) 清蒸魚片 肉末豆腐 季節時蔬 青木瓜雞骨湯 四季水果	(燕麥飯) 蕃茄打拋豬 小魚蒸蛋 季節時蔬 牛蒡腰果湯 四季水果
午點	關東煮	湯包+鮮奶	紅豆綠豆麥片湯	蛋花鍋燒麵	香甜玉米條
營養分析	蛋白質 17.4% 脂質 29.7% 醣類 52.9% 熱量 708kcal	蛋白質 16.4% 脂質 29.0% 醣類 54.6% 熱量 741kcal	蛋白質 14.2% 脂質 24.0% 醣類 61.8% 熱量 661kcal	蛋白質 15.9% 脂質 24.8% 醣類 59.3% 熱量 695kcal	蛋白質 14.3% 脂質 20.3% 醣類 65.4% 熱量 647kcal

第三週	4/14 (一)	4/15 (二)	4/16 (三)	4/17 (四)	4/18 (五)
早點	饅頭+鮮奶	鮭魚三明治	古早味肉粥	雜糧饅頭+鮮奶	麵包(戶外活動)
午餐	★(紅藜飯) 毛豆干丁 紅燒杏鮑菇 季節時蔬 青菜蛋花湯 四季水果	(營養糙米飯) 南瓜蒸肉丸子 蕃茄炒蛋 季節時蔬 冬瓜排骨湯 四季水果	(小薏仁飯) 薑汁燒雞 糖醋甜條 季節時蔬 枸杞絲瓜湯 四季水果	沙茶花枝羹燴飯 季節時蔬 玉筍蘿蔔雞湯 四季水果	蔬菜肉絲炒鐵板麵 蒜香毛豆莢 大滷豆腐湯 四季水果
午點	肉絲冬粉湯	珍珠丸子+豆漿	檸檬愛玉山粉圓	芝麻香鬆小米飯丸	椰奶紫米粥
營養分析	蛋白質 15.4% 脂質 26.5% 醣類 58.1% 熱量 743kcal	蛋白質 17.4% 脂質 27.1% 醣類 55.5% 熱量 752kcal	蛋白質 14.2% 脂質 21.9% 醣類 63.9% 熱量 682kcal	蛋白質 16.0% 脂質 23.8% 醣類 60.2% 熱量 753kcal	蛋白質 14.3% 脂質 24.4% 醣類 61.3% 熱量 631kcal

第四週	4/21 (一)	4/22 (二)	4/23 (三)	4/24 (四)	4/25 (五)
早點	銀絲捲+鮮奶	*奶香玉米濃湯	麵包(戶外活動)	蔥酥芋頭糕湯	麵包(戶外活動)
午餐	★(健康小米飯) 香煎傳統豆腐 花生滷麵筋 季節時蔬 香菇蒲瓜湯 四季水果	(燕麥飯) 古早味豬排 丁香豆干 季節時蔬 營養雙芽湯 四季水果	義大利肉醬螺旋麵 季節時蔬 包白肉片湯 四季水果	(香香松子飯) 香炒吻仔魚 肉燥蒸蛋 季節時蔬 竹筍排骨湯 四季水果	(小薏仁飯) 傳統焗肉 滷油腐 季節時蔬 黃瓜雞骨湯 四季水果
午點	蔥油餅+大麥飲	米香+豆漿	高麗菜水餃	*優格洋芋蛋沙拉	仙草蜜
營養分析	蛋白質 13.6% 脂質 23.0% 醣類 63.4% 熱量 719kcal	蛋白質 17.8% 脂質 29.7% 醣類 52.5% 熱量 729kcal	蛋白質 14.9% 脂質 20.8% 醣類 64.3% 熱量 609kcal	蛋白質 15.7% 脂質 22.0% 醣類 62.3% 熱量 614kcal	蛋白質 15.4% 脂質 20.0% 醣類 64.6% 熱量 658kcal

第五週	4/28 (一)	4/29 (二)	4/30 (三)	5/1 (四)	5/2 (五)
早點	穀類脆片+鮮奶	麵線蛋花湯	台式鹹蛋粥		
午餐	★(紅藜飯) 香菇麵輪 毛豆芋丁炒玉米 季節時蔬 海芽金菇湯 四季水果	(營養糙米飯) 蔥炒魚片 客家小炒 季節時蔬 羅宋湯 四季水果	漢堡 洋蔥肉片 小黃瓜炒蛋 冬瓜排骨湯 四季水果		
午點	柴魚蔬菜烘蛋	豬肉餡餅+豆漿	傳統豆花		
營養分析	蛋白質 16.9% 脂質 29.8% 醣類 53.3% 熱量 691kcal	蛋白質 18.0% 脂質 28.7% 醣類 53.3% 熱量 709kcal	蛋白質 16.4% 脂質 21.6% 醣類 62.0% 熱量 714kcal		

※ 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：

