



臺中市立南屯幼兒園 幼兒餐點表【114年05月】



第一週	大豆 三兄弟 豆蛋魚肉類 黃豆 必須脂肪酸 毛豆 最好消化 黑豆 花青素・葉酸 維生素A 共同特點 ★含有豐富蛋白質 ★高品質蛋白質 ★飽和脂肪酸幾乎為零 ★含有大豆卵磷脂				5/1 (四)	5/2 (五)														
早點					高麗菜水餃	客家板條湯														
午餐					(紅藜飯) 肉羹飯料 蒜香毛豆莢 五香蛋 四季水果	(營養糙米飯) 蒜香肉片 滷豆腐 季節時蔬 菇菇排骨湯 四季水果														
					吐司+鮮奶	義美米漿														
	蛋白質 醣類	15.9% 61.6%	脂質 熱量	22.5% 734kcal	蛋白質 醣類	15.2% 61.0%	脂質 熱量	23.8% 705kcal												
午點																				
營養分析																				
第二週	5/5 (一)		5/6 (二)		5/7 (三)		5/8 (四)		5/9 (五)											
早點	黑糖饅頭+鮮奶		大肉包(活動)		奶香玉米濃湯		麵包(活動)		埔里水粉湯											
午餐	★(營養糙米飯) 蘿蔔滷麵輪 毛豆炒蛋 季節時蔬 日式味噌湯 四季水果		(香香松子飯) 魚香肉絲 昆布豆干 季節時蔬 蒲瓜排骨湯 四季水果		肉燥拌拌麵 紅燒杏鮑菇 季節時蔬 芹香油腐湯 四季水果		(燕麥飯) 蔥蒜醬汁雞丁 紅燒茄子 季節時蔬 枸杞青木瓜湯 四季水果		(營養糙米飯) 豆瓣魚 肉絲滑蛋 季節時蔬 黃瓜雞骨湯 四季水果											
	吻魚鮮肉粥		銅鑼燒+豆漿		日式散壽司		珍珠丸子+鮮奶		仙草蜜											
	蛋白質 醣類	15.5% 60.3%	脂質 熱量	24.2% 759kcal	蛋白質 醣類	17.3% 58.1%	脂質 熱量	24.6% 753kcal	蛋白質 醣類	15.1% 58.9%	脂質 熱量	26.0% 649kcal	蛋白質 醣類	15.3% 59.9%	脂質 熱量	24.8% 703kcal	蛋白質 醣類	16.3% 59.6%	脂質 熱量	24.1% 695kcal
午點	陽春麵		檸檬愛玉山粉圓		紅藜上海菜飯		全麥吐司+豆漿		米香+鮮奶											
營養分析	蛋白質 醣類	15.4% 56.7%	脂質 熱量	27.9% 754kcal	蛋白質 醣類	14.7% 62.3%	脂質 熱量	23.0% 689kcal	蛋白質 醣類	15.9% 59.8%	脂質 熱量	24.3% 709kcal	蛋白質 醣類	16.6% 59.0%	脂質 熱量	24.4% 724kcal	蛋白質 醣類	16.3% 57.9%	脂質 熱量	25.8% 728kcal
第三週	5/12 (一)		5/13 (二)		5/14 (三)		5/15 (四)		5/16 (五)											
早點	奶黃包+鮮奶		雙蛋肉茸粥		水煎包+紅棗飲		高麗菜水餃		沙茶炒烏龍											
午餐	★(高纖麥片飯) 香菇花生麵筋 塔香煎蛋 季節時蔬 養生牛蒡湯 四季水果		(營養糙米飯) 義式香料蒸雞 燴四色 季節時蔬 蘿蔔肉絲湯 四季水果		肉末炒冬粉 茶碗蒸 季節時蔬 絲瓜雞骨湯 四季水果		(健康小米飯) 香炒吻仔魚 滷豆干 季節時蔬 竹筍排骨湯 四季水果		(營養糙米飯) 瓜仔肉 毛豆薯丁 季節時蔬 青蔬蛋花湯 四季水果											
	陽春麵		檸檬愛玉山粉圓		紅藜上海菜飯		全麥吐司+豆漿		米香+鮮奶											
	蛋白質 醣類	15.4% 56.7%	脂質 熱量	27.9% 754kcal	蛋白質 醣類	14.7% 62.3%	脂質 熱量	23.0% 689kcal	蛋白質 醣類	15.9% 59.8%	脂質 熱量	24.3% 709kcal	蛋白質 醣類	16.6% 59.0%	脂質 熱量	24.4% 724kcal	蛋白質 醣類	16.3% 57.9%	脂質 熱量	25.8% 728kcal
午點	陽春麵		檸檬愛玉山粉圓		紅藜上海菜飯		全麥吐司+豆漿		米香+鮮奶											
營養分析	蛋白質 醣類	15.4% 56.7%	脂質 熱量	27.9% 754kcal	蛋白質 醣類	14.7% 62.3%	脂質 熱量	23.0% 689kcal	蛋白質 醣類	15.9% 59.8%	脂質 熱量	24.3% 709kcal	蛋白質 醣類	16.6% 59.0%	脂質 熱量	24.4% 724kcal	蛋白質 醣類	16.3% 57.9%	脂質 熱量	25.8% 728kcal
第四週	5/19 (一)		5/20 (二)		5/21 (三)		5/22 (四)		5/23 (五)											
早點	穀類脆片+鮮奶		雲吞湯		麵線糊		福州魚丸湯		地瓜肉粥											
午餐	★(健康小米飯) 五香凍豆腐 炒什香菜 季節時蔬 海菜蛋花湯 四季水果		(小薏仁飯) 蒜香雞肉煲 干貝蒸蛋 季節時蔬 柴魚海芽湯 四季水果		義大利肉醬飯 季節時蔬 高麗菜肉片湯 四季水果		(營養糙米飯) 蔥爆肉片 松子炒蛋 季節時蔬 鮮採菇菇湯 四季水果		(養生紫米飯) 三杯魚片 家常豆腐 季節時蔬 金針排骨湯 四季水果											
	關東煮		銀絲捲+豆漿		椰香芋頭西米露		麵包+鮮奶		鳳梨銀耳蘋果飲											
	蛋白質 醣類	16.8% 53.2%	脂質 熱量	30.0% 698kcal	蛋白質 醣類	18.1% 54.4%	脂質 熱量	27.5% 693kcal	蛋白質 醣類	15.5% 59.2%	脂質 熱量	25.3% 662kcal	蛋白質 醣類	16.7% 54.4%	脂質 熱量	28.9% 711kcal	蛋白質 醣類	14.7% 63.3%	脂質 熱量	22.0% 681kcal
午點	關東煮		銀絲捲+豆漿		椰香芋頭西米露		麵包+鮮奶		鳳梨銀耳蘋果飲											
營養分析	蛋白質 醣類	16.8% 53.2%	脂質 熱量	30.0% 698kcal	蛋白質 醣類	18.1% 54.4%	脂質 熱量	27.5% 693kcal	蛋白質 醣類	15.5% 59.2%	脂質 熱量	25.3% 662kcal	蛋白質 醣類	16.7% 54.4%	脂質 熱量	28.9% 711kcal	蛋白質 醣類	14.7% 63.3%	脂質 熱量	22.0% 681kcal
第五週	5/26 (一)		5/27 (二)		5/28 (三)		5/29 (四)		5/30 (五)											
早點	馬拉糕+鮮奶		奶香蘑菇濃湯		草莓吐司+鮮奶		雜糧饅頭+大麥飲		端午佳節 Dragon Boat Festival											
午餐	★(紅藜飯) 雞蛋豆腐煲 雙色炒蛋 季節時蔬 蕃茄紫菜湯 四季水果		(芝麻糙米飯) 照燒雞腿丁 青椒甜條 季節時蔬 丁香空心菜湯 四季水果		鮭魚玉米炒飯 炒蛋 冬瓜排骨湯 四季水果		(養生紫米飯) 傳統焢肉 白菜滷 季節時蔬 海菜銀魚湯 四季水果													
	蔥油餅+決明子飲		餡餅+豆漿		綜合滷味		中華豆花													
	蛋白質 醣類	13.5% 62.1%	脂質 熱量	24.4% 715kcal	蛋白質 醣類	16.9% 53.5%	脂質 熱量	29.6% 647kcal			蛋白質 醣類	16.2% 59.4%	脂質 熱量	24.4% 751kcal	蛋白質 醣類	15.8% 59.2%	脂質 熱量	25.0% 635kcal		

※ 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

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

本園餐點一律使用國產CAS豬肉與國產CAS雞肉