



臺中市立南屯幼兒園 幼兒餐點表【114年06月】



第一週	6/2 (一)	6/3 (二)	6/4 (三)	6/5 (四)	6/6 (五)
早點	芝麻包+優酪乳	絲瓜肉絲鹹粥	銅鑼燒	麵包+鮮奶	海菜銀魚嫩腐羹
午餐	★(健康小米飯) 照燒麵腸 蔥花蛋 季節時蔬 薑絲海芽湯 四季水果	(香Q白米飯) 京醬肉片 炒玉米 季節時蔬 金針湯 四季水果	叻仔魚炒糙米飯 季節時蔬 鮮菇蛋花湯 四季水果	(高纖麥片飯) 蒜香炒絞肉 干貝蒸蛋 季節時蔬 枸杞黃瓜雞骨湯 四季水果	紅藜麻油香菇雞飯 蒜香毛豆莢 竹筍排骨湯 四季水果
午點	南瓜玉米濃湯	仙草豆花	鍋燒麵	餛飩湯	義美豆奶
營養分析	蛋白質 15.1% 脂質 28.0% 醣類 57.0% 熱量 718kcal	蛋白質 14.6% 脂質 21.4% 醣類 64.0% 熱量 672kcal	蛋白質 13.1% 脂質 22.4% 醣類 64.5% 熱量 663kcal	蛋白質 16.6% 脂質 23.6% 醣類 59.8% 熱量 754kcal	蛋白質 17.2% 脂質 27.6% 醣類 55.1% 熱量 667kcal

第二週	6/9 (一)	6/10 (二)	6/11 (三)	6/12 (四)	6/13 (五)
早點	雞蛋饅頭+鮮奶	元寶湯	乾拌肉燥麵線	香菇高麗菜鹹粥	麵包(活動)
午餐	★(香Q白米飯) 素咖哩飯 酸辣湯 四季水果	(高纖麥片飯) 馬鈴薯燒肉 芝麻香拌海芽 季節時蔬 蘿蔔肉絲湯 四季水果	雙菇嫩雞糙米飯 季節時蔬 扁蒲什錦湯 四季水果	(小蕙仁飯) 糖醋魚 金沙南瓜 季節時蔬 味噌黃芽湯 四季水果	(營養糙米飯) 魚香肉絲 客家小炒 季節時蔬 冬瓜排骨湯 四季水果
午點	肉絲炒麵	八寶粥	吐司+豆漿	糙米香+鮮奶	香鬆飯手捲
營養分析	蛋白質 15.70% 脂質 23.59% 醣類 60.71% 熱量 733kcal	蛋白質 14.7% 脂質 21.6% 醣類 63.7% 熱量 666kcal	蛋白質 16.1% 脂質 22.4% 醣類 61.4% 熱量 710kcal	蛋白質 15.0% 脂質 25.4% 醣類 59.6% 熱量 756kcal	蛋白質 15.8% 脂質 23.0% 醣類 61.2% 熱量 725kcal

第三週	6/16 (一)	6/17 (二)	6/18 (三)	6/19 (四)	6/20 (五)
早點	穀類脆片+鮮奶	奶香玉米濃湯	竹筍鹹蛋粥	客家湯麵	雞絲麵
午餐	★(健康小米飯) 五香油腐丁 蕃茄炒蛋 季節時蔬 枸杞絲瓜湯 四季水果	(養生紫米飯) 蒜頭燒雞 涼拌小黃瓜 季節時蔬 木耳肉絲湯 四季水果	炸醬麵 季節時蔬 魚干蔬菜湯 四季水果	(紅藜飯) 生炒花枝羹 花生油干丁 季節時蔬 蘿蔔雞骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 蔥爆肉絲 毛豆杏鮑菇 季節時蔬 蚵仔湯 四季水果
午點	皮蛋瘦肉粥	紅棗地瓜湯	馬拉糕+豆漿	黑糖捲+鮮奶	日式散壽司
營養分析	蛋白質 16.0% 脂質 22.9% 醣類 61.2% 熱量 721kcal	蛋白質 14.8% 脂質 23.2% 醣類 62.1% 熱量 661kcal	蛋白質 16.2% 脂質 22.8% 醣類 61.0% 熱量 652kcal	蛋白質 16.0% 脂質 25.4% 醣類 58.6% 熱量 756kcal	蛋白質 14.6% 脂質 21.1% 醣類 64.4% 熱量 684kcal

第四週	6/23 (一)	6/24 (二)	6/25 (三)	6/26 (四)	6/27 (五)
早點	家常麵疙瘩	銀絲捲+鮮奶	珍珠丸子+大麥飲	冬粉蛋花湯	吐司+鮮奶
午餐	★(高纖麥片飯) 洋蔥紅蘿嫩麵輪 金針菇炒蛋 季節時蔬 味噌嫩腐湯 四季水果	(營養糙米飯) 傳統焢肉 小瓜玉筍 季節時蔬 金菇排骨湯 四季水果	(健康小米飯) 香蔥蒸肉餅 絲瓜燴珍菇 季節時蔬 紫菜蛋花湯 四季水果	(營養糙米飯) 松子炒叻仔魚 魚香茄子豆腐煲 季節時蔬 青菜肉絲湯 四季水果	咖喱芋艿雞肉飯 季節時蔬 竹筍排骨湯 四季水果
午點	柴魚大阪燒	*水果優格	椰香紫米露	豬肉餡餅+豆漿	檸檬愛玉
營養分析	蛋白質 14.16% 脂質 24.92% 醣類 60.92% 熱量 686kcal	蛋白質 15.06% 脂質 24.66% 醣類 60.28% 熱量 693kcal	蛋白質 14.8% 脂質 25.4% 醣類 59.8% 熱量 639kcal	蛋白質 17.2% 脂質 28.7% 醣類 54.1% 熱量 659kcal	蛋白質 14.7% 脂質 23.1% 醣類 62.3% 熱量 714kcal

第五週	6/30 (一)
早點	穀類脆片+鮮奶
午餐	★(營養糙米飯) 沙茶豆干 鮮菇燴炒 季節時蔬 蔥香蛋花湯 四季水果
午點	蔥油餅+決明子茶
營養分析	蛋白質 14.0% 脂質 24.8% 醣類 61.1% 熱量 718kcal

小心吃魚

吃魚肉 吐魚刺

用耐心吃魚肉

吃魚發現有魚刺怎麼辦？

1. 趕快把魚刺吐出來
2. 告訴大人

用舌頭找魚刺

吃到魚刺的感覺是什麼？

舌頭碰到魚刺，會感覺硬硬的，還會刺刺的

美麗人生空中超市(股)有限公司

※ 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

營養師核章：

執業營養師張詩馨
營養字第004996號

※ 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

