



臺中市立南屯幼兒園 幼兒餐點表【114年07月】



第一週		7/1 (二)				7/2 (三)				7/3 (四)				7/4 (五)							
早點		玉米濃湯				黑糖捲+鮮奶				福州魚丸湯				廣東粥							
午餐		(小薏仁飯) 蔥炒魚片 肉末嫩腐 季節時蔬 蒲瓜肉絲湯 四季水果				清炒塔香雞肉義大利麵 季節時蔬 冬瓜排骨湯 四季水果				(健康小米飯) 醬爆肉片 日式蒸蛋 季節時蔬 黃芽排骨湯 四季水果				(營養糙米飯) 香根肉絲 味噌大根燒 季節時蔬 吻魚海菜湯 四季水果							
午點		紅豆湯				紅藜香鬆飯手捲				水煎包+豆漿				保久乳							
營養分析		蛋白質 醣類	14.80% 63.50%	脂質 熱量	21.70% 649kcal	蛋白質 醣類	15.10% 62.70%	脂質 熱量	22.20% 684kcal	蛋白質 醣類	18.60% 51.60%	脂質 熱量	29.80% 686kcal	蛋白質 醣類	16.10% 54.10%	脂質 熱量	29.80% 755kcal				
第二週		7/7 (一)				7/8 (二)				7/9 (三)				7/10 (四)				7/11 (五)			
早點		鮮奶饅頭+鮮奶				高麗菜水餃				傳統肉羹				古都擔仔麵				蘿蔔鹹穀粥			
午餐		★(營養糙米飯) 紅燒嫩腐 韭香煎蛋 季節時蔬 鮮採菇菇湯 四季水果				(芝麻糙米飯) 蔥油雞 魚香茄子 季節時蔬 芹香腐皮湯 四季水果				(高纖麥片飯) 蒜香炒絞肉 椒鹽甜不辣 季節時蔬 洋芋排骨湯 四季水果				(小薏仁飯) 三杯魚片 竹筍炒肉絲 季節時蔬 味噌蛋花湯 四季水果				刈包 古早味豬排 高麗菜 大滷湯 四季水果			
午點		滷味				*自然零價格				餡餅+豆漿				麵包+米漿				仙草蜜			
營養分析		蛋白質 醣類	16.30% 57.40%	脂質 熱量	26.30% 697kcal	蛋白質 醣類	16.40% 56.70%	脂質 熱量	26.90% 661kcal	蛋白質 醣類	17.40% 54.10%	脂質 熱量	28.50% 682kcal	蛋白質 醣類	15.00% 60.00%	脂質 熱量	25.00% 725kcal	蛋白質 醣類	15.60% 59.40%	脂質 熱量	25.00% 616kcal
第三週		7/14 (一)				7/15 (二)				7/16 (三)				7/17 (四)				7/18 (五)			
早點		穀類脆片+鮮奶				芋泥包+大麥飲				肉燥乾拌麵				蔥香抄手				鍋燒麵			
午餐		★(健康小米飯) 蔥炒豆干 和風大瓜 季節時蔬 青菜蛋花湯 四季水果				(營養糙米飯) 泰式檸檬魚 翠綠燴玉筍 季節時蔬 山藥排骨湯 四季水果				麻油雞油飯 季節時蔬 蔬菜羅宋湯 四季水果				(養生紫米飯) 馬鈴薯燉肉 吻魚炒蛋 季節時蔬 佛手瓜排骨湯 四季水果				(營養糙米飯) 瓜仔肉 香菇滷冬瓜 季節時蔬 金針排骨湯 四季水果			
午點		肉片冬粉湯				雙蛋肉茸粥				冰糖蜜地瓜				*DIY鮮奶雪花糕				全麥吐司+米漿			
營養分析		蛋白質 醣類	14.80% 59.20%	脂質 熱量	26.00% 705kcal	蛋白質 醣類	14.40% 64.90%	脂質 熱量	20.70% 679kcal	蛋白質 醣類	14.20% 63.80%	脂質 熱量	22.00% 679kcal	蛋白質 醣類	16.50% 56.30%	脂質 熱量	27.20% 759kcal	蛋白質 醣類	13.60% 65.30%	脂質 熱量	21.10% 688kcal
第四週		7/21 (一)				7/22 (二)				7/23 (三)				7/24 (四)				7/25 (五)			
早點		黑糖饅頭+鮮奶				高麗菜水餃				麵包				醬淋蘿蔔糕				螞蟻上樹			
午餐		★(營養糙米飯) 五香凍豆腐 三色蛋 季節時蔬 包白什錦湯 四季水果				(養生紫米飯) 魚香肉絲 毛豆杏鮑菇 季節時蔬 蛋花湯 四季水果				咖哩雞肉洋芋燴飯 季節時蔬 蔥香紫菜湯 四季水果				(健康小米飯) 打拋豬 絲瓜燴蛋 季節時蔬 黃金蜆湯 四季水果				(營養糙米飯) 松子炒吻仔魚 醬燒豆腐 季節時蔬 竹筍排骨湯 四季水果			
午點		蛋花雞絲麵				香甜玉米條				馬拉糕+豆漿				鳳梨愛玉				麵包+鮮奶			
營養分析		蛋白質 醣類	15.90% 59.80%	脂質 熱量	24.30% 718kcal	蛋白質 醣類	15.60% 60.80%	脂質 熱量	23.60% 671kcal	蛋白質 醣類	15.00% 62.50%	脂質 熱量	22.50% 706kcal	蛋白質 醣類	14.40% 63.70%	脂質 熱量	21.90% 683kcal	蛋白質 醣類	15.40% 61.60%	脂質 熱量	23.00% 759kcal
第五週		7/28 (一)				7/29 (二)				7/30 (三)				7/31 (四)							
早點		銀絲捲+鮮奶				蒲瓜鹹粥				麵疙瘩				果醬三明治							
午餐		★海芽嫩腐并飯 鮮菇燴炒 季節時蔬 清香蘿蔔湯 四季水果				(高纖麥片飯) 番茄雞丁 麻香芝麻昆布 季節時蔬 木耳肉絲湯 四季水果				肉絲蔬菜炒糙米飯 滷蛋 黃瓜排骨湯 四季水果				(紅藜飯) 清蒸魚 金姑燴豆腐 季節時蔬 高麗菜肉片湯 四季水果							
午點		南瓜玉米濃湯				廣式燒賣+大麥飲				銅鑼燒+鮮奶				中華豆花							
營養分析		蛋白質 醣類	13.30% 63.20%	脂質 熱量	23.50% 664kcal	蛋白質 醣類	16.90% 55.70%	脂質 熱量	27.40% 680kcal	蛋白質 醣類	14.90% 63.70%	脂質 熱量	21.40% 711kcal	蛋白質 醣類	17.70% 57.30%	脂質 熱量	25.00% 689kcal				

※ 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

營養師核章：

美麗人生空中超市(股)有限公司

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

