



臺中市立南屯幼兒園 幼兒餐點表【114年08月】



第一週											8/1 (五)
早點											
午餐											休托日
午點											
營養分析											蛋白質 醣類 脂質 熱量

第二週	8/4 (一)	8/5 (二)	8/6 (三)	8/7 (四)	8/8 (五)
早點					
午餐	休托日	休托日	休托日	休托日	休托日
午點					
營養分析	蛋白質 醣類 脂質 熱量	蛋白質 醣類 脂質 熱量	蛋白質 醣類 脂質 熱量	蛋白質 醣類 脂質 熱量	蛋白質 醣類 脂質 熱量

第三週	8/11 (一)	8/12 (二)	8/13 (三)	8/14 (四)	8/15 (五)
早點					銀絲捲+大麥飲
午餐	休托日	休托日	休托日	休托日	紅藜肉末蛋炒飯 季節時蔬 大滷湯 四季水果
午點					仙草蜜
營養分析	蛋白質 醣類 脂質 熱量	蛋白質 醣類 脂質 熱量	蛋白質 醣類 脂質 熱量	蛋白質 醣類 脂質 熱量	蛋白質 14.10% 醣類 63.90% 脂質 熱量 22.00% 603kcal

第四週	8/18 (一)	8/19 (二)	8/20 (三)	8/21 (四)	8/22 (五)
早點	黑糖饅頭+鮮奶	奶香玉米濃湯	台式鹹穀粥	蔥香抄手	蛋花雞絲麵
午餐	★蔬菜豆干丁蛋炒糙米飯 季節時蔬 清香冬瓜湯 四季水果	肉燥飯 滷油腐 季節時蔬 青菜蛋花湯 四季水果	大滷麵 喜相逢 季節時蔬 四季水果	鮭魚蛋炒糙米飯 鮮菇燴絲瓜 豆腐肉片湯 四季水果	香菇雞肉飯 玉米毛豆 季節時蔬 蘿蔔排骨湯 四季水果
午點	煎蘿蔔糕	麵包+米漿	銅鑼燒+大麥飲	蒸地瓜+鮮奶	鳳梨愛玉
營養分析	蛋白質 13.50% 醣類 63.00% 脂質 23.50% 熱量 760kcal	蛋白質 15.80% 醣類 59.50% 脂質 24.70% 熱量 734kcal	蛋白質 14.20% 醣類 63.10% 脂質 22.70% 熱量 674kcal	蛋白質 15.40% 醣類 59.20% 脂質 25.40% 熱量 720kcal	蛋白質 15.00% 醣類 63.50% 脂質 21.50% 熱量 611kcal

第五週	8/25 (一)	8/26 (二)	8/27 (三)	8/28 (四)	8/29 (五)
早點	穀類脆片+鮮奶	高麗菜水餃	青菜貢丸湯	地瓜稀飯+香鬆	麵線糊
午餐	★素咖哩飯 季節時蔬 紫菜腐皮湯 四季水果	(香Q白米飯) 瓜仔肉 鮮蔬炒豆干 季節時蔬 枸杞青木瓜湯 四季水果	(紅藜飯) 香炒吻仔魚 番茄炒蛋 季節時蔬 竹筍排骨湯 四季水果	麻婆豆腐燴糙米飯 彩椒鮮菇 季節時蔬 金針肉絲湯 四季水果	(高纖麥片飯) 傳統焢肉 松子玉米 季節時蔬 佛手瓜雞骨湯 四季水果
午點	紅藜上海菜飯	綠豆甜品	吐司+優酪乳	檸檬山粉圓	義美豆奶
營養分析	蛋白質 14.60% 醣類 58.90% 脂質 26.50% 熱量 757kcal	蛋白質 15.70% 醣類 63.20% 脂質 21.10% 熱量 683kcal	蛋白質 16.20% 醣類 57.00% 脂質 26.80% 熱量 666kcal	蛋白質 15.30% 醣類 63.00% 脂質 21.70% 熱量 696kcal	蛋白質 16.00% 醣類 57.40% 脂質 26.70% 熱量 725kcal

※ 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

執業營養師張詩馨
營養字第004996號

營養師核章：

