



臺中市立南屯幼兒園 幼兒餐點表【114年09月】



第一週	9/1 (一)	9/2 (二)	9/3 (三)	9/4 (四)	9/5 (五)
早點	銀絲捲+鮮奶	鍋燒麵	麵包+鮮奶	香菇肉茸粥	叻仔魚雞蛋粥
午餐	★(營養糙米飯) 紅燒雞蛋豆腐 蔬菜炒蛋 季節時蔬 牛蒡腰果湯 四季水果	(健康小米飯) 醬炒雞丁 什錦炒肉絲 季節時蔬 蘿蔔丸子湯 四季水果	咖哩洋芋豬肉飯 季節時蔬 海芽蛋花湯 四季水果 	(燕麥飯) 豆腐蒸魚 肉絲滑蛋 季節時蔬 絲瓜排骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 味噌豬排 彩椒鮑菇 季節時蔬 南瓜排骨湯 四季水果
午點	醬淋蘿蔔糕	葡萄乾甜米糕	綜合滷味	米香+豆漿	Q嫩豆花
營養分析	蛋白質 13.40% 脂質 22.80% 醣類 63.80% 熱量 762kcal	蛋白質 14.90% 脂質 21.40% 醣類 63.70% 熱量 739kcal	蛋白質 15.70% 脂質 25.20% 醣類 59.10% 熱量 761kcal	蛋白質 17.10% 脂質 27.20% 醣類 55.70% 熱量 713kcal	蛋白質 14.70% 脂質 21.80% 醣類 63.50% 熱量 663kcal

第二週	9/8 (一)	9/9 (二)	9/10 (三)	9/11 (四)	9/12 (五)
早點	小肉包+鮮奶	起司乳酪捲	全麥吐司+優酪乳	聰明鮭魚粥	蕃茄雞蛋麵
午餐	★(紅藜飯) 紅燒凍豆腐 玉米洋芋丁 季節時蔬 翠綠蛋花湯 四季水果 	(高纖麥片飯) 照燒雞 芝麻昆布滷 季節時蔬 白菜肉絲湯 四季水果	泰式打拋豬拌飯 季節時蔬 青木瓜雞骨湯 四季水果	(香Q白米飯) 醋薑燒魚片 古早味炒蛋 季節時蔬 蒲瓜雞骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 醬爆肉絲 塔香鹹酥甜不辣 季節時蔬 魚干蔬菜湯 四季水果
午點	椰奶西米露	關東煮	燒賣+豆漿	紅豆湯	保久乳
營養分析	蛋白質 14.20% 脂質 22.80% 醣類 63.00% 熱量 685kcal	蛋白質 15.30% 脂質 25.00% 醣類 59.70% 熱量 685kcal	蛋白質 17.40% 脂質 27.90% 醣類 54.70% 熱量 751kcal	蛋白質 14.80% 脂質 22.30% 醣類 62.90% 熱量 688kcal	蛋白質 16.00% 脂質 27.00% 醣類 57.00% 熱量 708kcal

第三週	9/15 (一)	9/16 (二)	9/17 (三)	9/18 (四)	9/19 (五)
早點	穀類脆片+鮮奶	竹筍鹹粥	高麗菜水餃	雙蛋肉茸粥	麵包+紅棗飲
午餐	★日式炒麵 五香豆干 絲瓜蛋花湯 四季水果 	(香香松子飯) 瓜仔雞 蔥香木耳炒金菇肉絲 季節時蔬 洋芋排骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 冰糖焯肉 碧絲炒蛋 季節時蔬 玉筍排骨湯 四季水果	(燕麥飯) 炒叻仔魚 紹子豆腐 季節時蔬 薑絲冬瓜湯 四季水果	(健康小米飯) 蔥香肉丸子 鮮筍燴炒 季節時蔬 柴魚蛋花湯 四季水果
午點	紅藜香鬆飯手捲	*水果優格	鮮奶饅頭+豆漿	仙草蜜	香菇高麗菜飯
營養分析	蛋白質 15.50% 脂質 25.20% 醣類 59.30% 熱量 672kcal	蛋白質 14.30% 脂質 24.10% 醣類 61.60% 熱量 699kcal	蛋白質 16.70% 脂質 23.20% 醣類 60.10% 熱量 698kcal	蛋白質 15.20% 脂質 22.60% 醣類 62.20% 熱量 638kcal	蛋白質 15.10% 脂質 22.30% 醣類 62.60% 熱量 707kcal

第四週	9/22 (一)	9/23 (二)	9/24 (三)	9/25 (四)	9/26 (五)
早點	大鮮肉包	麵線蛋花湯	玉米濃湯	果醬吐司+鮮奶	廣東粥
午餐	★(營養糙米飯) 香菇麵輪 蕃茄炒蛋 季節時蔬 鮮採菇菇湯 四季水果 	(健康小米飯) 蒜香炒雞 肉末茄子 季節時蔬 木耳肉絲湯 四季水果	古早味米糕 貢丸 白蘿蔔滷 蔬菜排骨湯 四季水果	(小蕙仁飯) 豆豉蒸肉 洋蔥炒蛋 季節時蔬 黃瓜排骨湯 四季水果 	(香香芝麻飯) 羅勒魚片 家常豆干 季節時蔬 佛手瓜雞骨湯 四季水果
午點	蔥油餅+大麥飲	黑糖捲+豆漿	葡萄乾*鮮奶燕麥片	乾拌河粉	檸檬愛玉山粉圓
營養分析	蛋白質 14.30% 脂質 22.10% 醣類 63.60% 熱量 713kcal	蛋白質 16.20% 脂質 22.80% 醣類 61.00% 熱量 691kcal	蛋白質 14.20% 脂質 27.00% 醣類 58.80% 熱量 677kcal	蛋白質 16.20% 脂質 25.00% 醣類 58.80% 熱量 748kcal	蛋白質 16.10% 脂質 24.60% 醣類 59.30% 熱量 679kcal

第五週	9/29 (一)	9/30 (二)
早點	 教師節快樂	玉米雞蛋肉末粥
午餐		(營養糙米飯) 義式香料蒸雞 蒲瓜什燴 季節時蔬 越式肉片湯 四季水果
午點		綠豆地瓜湯
營養分析	蛋白質 15.50% 脂質 22.70% 醣類 61.80% 熱量 736kcal	

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：



※ 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

