



臺中市立南屯幼兒園 幼兒餐點表【114年12月】



第一週	12/1 (一)	12/2 (二)	12/3 (三)	12/4 (四)	12/5 (五)	
早點	穀類脆片+鮮奶	南投意麵	蘿蔔鹹粥	大滷麵	雞絲麵	
午餐	★(營養糙米飯) 椒鹽凍豆腐 番茄炒蛋 季節時蔬 薑絲冬瓜湯 四季水果	(營養糙米飯) 豆腐蒸魚 金沙鮑菇 季節時蔬 木耳肉絲湯 四季水果	客家肉燥炒板條 滷米血 菠菜玉筍湯 四季水果	(健康小米飯) 彩椒雞丁 芝麻 昆布滷 季節時蔬 越式肉片湯 四季水果	(營養糙米飯) 傳統煙肉 丁香豆干 季節時蔬 包白什錦湯 四季水果	
午點	香鬆飯手捲	吐司+豆漿	繽紛南瓜洋芋泥	奶黃包+鮮奶	義美米漿	
營養分析	蛋白質 14.13% 脂質 22.63% 醣類 63.24% 热量 748kcal	蛋白質 16.26% 脂質 26.92% 醣類 56.82% 热量 736kcal	蛋白質 13.71% 脂質 24.79% 醣類 61.51% 热量 654kcal	蛋白質 16.24% 脂質 26.62% 醣類 57.14% 热量 754kcal	蛋白質 15.17% 脂質 24.47% 醣類 60.36% 热量 736kcal	
第二週	12/8 (一)	12/9 (二)	12/10 (三)	12/11 (四)	12/12 (五)	
早點	黑糖捲+鮮奶	奶香洋芋花菜濃湯	元寶水餃湯	小魚穀粥	麵包	
午餐	★(高纖麥片飯) 洋蔥紅蘿蔔燉米輪 起司炒蛋 季節時蔬 芹香腐皮湯 四季水果	(養生紫米飯) 蠔油肉絲 白菜滷 季節時蔬 海菜蛋花湯 四季水果	(營養糙米飯) 蒜香雞 金菇燴肉絲 季節時蔬 青菜肉片湯 四季水果	(香香松子飯) 蔥香蒸肉 雞蛋燙豆腐 季節時蔬 鮮採菇菇湯 四季水果	鮭魚玉米炒飯 季節時蔬 西式蔬菜湯 四季水果	
午點	芋頭糕湯	豬肉餡餅+豆漿	綜合滷味	米香+鮮奶	綠豆銀耳羹	
營養分析	蛋白質 15.75% 脂質 26.37% 醣類 57.88% 热量 764kcal	蛋白質 17.44% 脂質 29.53% 醣類 53.03% 热量 750kcal	蛋白質 17.31% 脂質 26.64% 醣類 56.05% 热量 760kcal	蛋白質 16.63% 脂質 24.99% 醣類 58.38% 热量 731kcal	蛋白質 13.35% 脂質 21.45% 醣類 65.20% 热量 650kcal	
第三週	12/15 (一)	12/16 (二)	12/17 (三)	12/18 (四)	12/19 (五)	
早點	穀類脆片+鮮奶	越式河粉湯	菠菜滑蛋穀粥	肉羹湯	銀絲捲+鮮奶	
午餐	★(營養糙米飯) 塔香大黑干 金菇番茄 季節時蔬 腰果木耳蛋花湯 四季水果	(健康小米飯) 京醬肉絲 毛豆玉米 季節時蔬 高麗菜肉片湯 四季水果	台式炒麵 五香油腐 滷雙色蘿蔔 玉筍排骨湯 四季水果	(紅藜飯) 香炒吻仔魚 肉末嫩腐 季節時蔬 結頭菜雞骨湯 四季水果	麻油雞油飯 滷貢丸 季節時蔬 青菜海芽湯 四季水果	
午點	香鬆小飯丸	福州魚丸湯	全麥吐司+豆漿	蔥油餅+大麥飲	紅豆麥角湯	
營養分析	蛋白質 15.21% 脂質 23.28% 醣類 61.51% 热量 765kcal	蛋白質 17.11% 脂質 29.73% 醣類 53.16% 热量 636kcal	蛋白質 16.25% 脂質 22.77% 醣類 60.99% 热量 751kcal	蛋白質 14.45% 脂質 24.49% 醣類 61.06% 热量 662kcal	蛋白質 15.89% 脂質 23.60% 醣類 60.50% 热量 755kcal	
第四週	12/22 (一)	12/23 (二)	12/24 (三)	12/25 (四)	12/26 (五)	
早點	黑糖饅頭+鮮奶	奶香玉米濃湯	麵包	行憲紀念日 快樂 Merry Christmas		
午餐	★(營養糙米飯) 鮑菇豆干 美味蒸蛋 季節時蔬 清香黃瓜湯 四季水果	(高纖麥片飯) 松子 醬爆雞丁 蒜香三彩蔬 季節時蔬 蕃茄蛋花湯 四季水果	義大利肉醬貝殼麵 花椰什錦 蘿蔔排骨湯 四季水果			(營養糙米飯) 喜相逢 洋芋肉末 季節時蔬 冬瓜雞骨湯 四季水果
午點	麻香麵線	蒸地瓜+豆漿	雙肉蛋穀粥			銅鑼燒
營養分析	蛋白質 15.36% 脂質 21.91% 醣類 62.72% 热量 690kcal	蛋白質 15.38% 脂質 26.65% 醣類 57.98% 热量 679kcal	蛋白質 14.27% 脂質 22.16% 醣類 63.57% 热量 670kcal			蛋白質 14.90% 脂質 22.92% 醣類 62.18% 热量 746kcal
第五週	12/29 (一)	12/30 (二)	12/31 (三)			
早點	雞蛋牛奶捲+鮮奶	肉燥乾拌麵	健康花菜粥			
午餐	★(健康小米飯) 京醬嫩腐 金菇燴大瓜 季節時蔬 蔥香蛋花湯 四季水果	(營養糙米飯) 腰果鳳梨雞丁 古早味醬汁蛋 季節時蔬 韓式豆腐湯 四季水果	香香水餃 季節時蔬 酸辣湯 四季水果			
午點	鍋燒麵	燒賣+豆漿	QQ玉米條			
營養分析	蛋白質 13.99% 脂質 22.50% 醣類 63.51% 热量 672kcal	蛋白質 17.53% 脂質 29.59% 醣類 52.88% 热量 730kcal	蛋白質 14.88% 脂質 21.33% 醣類 63.78% 热量 696kcal			

※ 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、含麴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(營)有限公司

執業營養師張詩馨
營養字第004996號

營養師核章：

