



臺中市立南屯幼兒園 幼兒餐點表【115年01月】



第一週		1/1 (四)	1/2 (五)
早點			炒乾板條
午餐			(營養糙米飯) 蒜香肉燥 起司馬鈴薯 季節時蔬 高麗菜什錦湯 四季水果
午點			保久乳
營養分析			蛋白質 16.14% 脂質 27.36% 醣類 56.49% 熱量 714kcal

第二週	1/5 (一)	1/6 (二)	1/7 (三)	1/8 (四)	1/9 (五)
早點	穀類脆片+鮮奶	雲吞湯	鮮肉細粉湯	皮蛋瘦肉粥	雞絲麵
午餐	★(營養糙米飯) 紅蘿滷油腐 番茄炒蛋 季節時蔬 洋蔥菇菇湯 四季水果	(燕麥飯) 松子豆仔肉茸 蒜炒小瓜 季節時蔬 金針排骨湯 四季水果	蔥燒雞肉燴飯 季節時蔬 芹香芋湯 四季水果	(養生紫米飯) 炒吻仔魚 肉末豆腐 季節時蔬 結頭菜肉片湯 四季水果	(營養糙米飯) 青蒜焗肉 毛豆莢 季節時蔬 黃瓜雞骨湯 四季水果
午點	QQ玉米條	鮮奶饅頭+豆漿	高麗菜米血湯	仙草西米露	麵包+鮮奶
營養分析	蛋白質 14.68% 脂質 22.55% 醣類 62.77% 熱量 670kcal	蛋白質 15.76% 脂質 22.90% 醣類 61.35% 熱量 688kcal	蛋白質 15.94% 脂質 23.70% 醣類 60.36% 熱量 703kcal	蛋白質 15.41% 脂質 22.99% 醣類 61.59% 熱量 724kcal	蛋白質 14.89% 脂質 24.55% 醣類 60.57% 熱量 744kcal

第三週	1/12 (一)	1/13 (二)	1/14 (三)	1/15 (四)	1/16 (五)
早點	黑糖捲+鮮奶	肉絲冬粉湯	麵線蛋花湯	清粥+海苔香鬆	越式河粉湯
午餐	★(健康小米飯) 炸醬香菇豆丁 玉米炒洋芋 季節時蔬 薑絲冬瓜湯 四季水果	(營養糙米飯) 紅燒魚 肉末金針菇 季節時蔬 牛蒡腰果湯 四季水果	(香Q白米飯) 蔥酥肉燥 蜜汁小方干 季節時蔬 蘿蔔絲肉片湯 四季水果	(營養糙米飯) 豆乳雞 香菇蒸蛋 季節時蔬 蔬菜小魚湯 四季水果	(紅藜飯) 醬爆肉片 炒什香菜 季節時蔬 柴魚蛋花湯 四季水果
午點	蔬菜湯餃	水煎包+薏仁糙米漿	八寶甜品	全麥吐司+鮮奶	傳統豆花
營養分析	蛋白質 14.87% 脂質 25.22% 醣類 59.91% 熱量 742kcal	蛋白質 15.83% 脂質 25.27% 醣類 58.90% 熱量 730kcal	蛋白質 17.76% 脂質 24.65% 醣類 57.59% 熱量 712kcal	蛋白質 15.98% 脂質 24.20% 醣類 59.82% 熱量 774kcal	蛋白質 16.33% 脂質 26.34% 醣類 57.33% 熱量 666kcal

第四週	1/19 (一)	1/20 (二)	1/21 (三)	1/22 (四)	1/23 (五)
早點	小肉包+鮮奶	麵包(活動)	蔥酥肉燥拌麵	聰明鮭魚粥	玉米濃湯
午餐	★(香香芝麻飯) 金沙凍豆腐 碧絲炒蛋 季節時蔬 香菇包白湯 四季水果	(營養糙米飯) 圍爐火鍋 四季水果	鮭魚玉米蛋炒飯 季節時蔬 蔬菜貢丸湯 四季水果	(紅藜飯) 打拋豬 薑絲南瓜 季節時蔬 黃芽排骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 五香滷雞 肉燥淋蒸蛋 季節時蔬 結頭菜排骨湯 四季水果
午點	紅棗地瓜小米粥	馬拉糕+鮮奶	桂圓綠豆蒜	五香蛋+決明子飲	果醬夾吐司
營養分析	蛋白質 15.16% 脂質 23.00% 醣類 61.84% 熱量 697kcal	蛋白質 15.16% 脂質 22.06% 醣類 62.78% 熱量 747kcal	蛋白質 14.54% 脂質 22.40% 醣類 63.06% 熱量 663kcal	蛋白質 16.17% 脂質 26.66% 醣類 57.17% 熱量 675kcal	蛋白質 14.22% 脂質 22.56% 醣類 63.21% 熱量 658kcal

第五週	1/26 (一)	1/27 (二)	1/28 (三)	1/29 (四)	1/30 (五)
早點	金絲捲+鮮奶	蔬菜肉絲羹清湯	麵包+鮮奶	鮮肉吻魚粥	南投意麵
午餐	★(健康小米飯) 鮑菇滷干丁 韭菜煎蛋 季節時蔬 金針菇腰果湯 四季水果	(香Q白米飯) 蒙古炒肉片 枸杞玉米 季節時蔬 蕃茄蛋花湯 四季水果	肉羹飯 滷蛋 季節時蔬 四季水果	(養生紫米飯) 蔥燒雞 醬香炒蛋 季節時蔬 大瓜排骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 喜相逢 毛豆燴豆腐 季節時蔬 健康花菜湯 四季水果
午點	芋頭鹹粥	紅豆薏仁西米露	蒸甘藷+大麥飲	繽紛南瓜洋芋泥	中華豆花
營養分析	蛋白質 14.64% 脂質 24.62% 醣類 60.73% 熱量 779kcal	蛋白質 15.19% 脂質 25.63% 醣類 59.18% 熱量 632kcal	蛋白質 15.06% 脂質 22.34% 醣類 62.59% 熱量 717kcal	蛋白質 15.48% 脂質 25.34% 醣類 59.19% 熱量 693kcal	蛋白質 15.36% 脂質 24.79% 醣類 59.85% 熱量 672kcal

美馨人生空中超市(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

※ 因市場供需，餐點會彈性調整

執業營養師張詩馨
營養師核章：營養字第004996號

本園餐點一律使用國產CAS豬肉、CAS雞肉、CAS雞蛋

