



臺中市立南屯幼兒園 幼兒餐點表【115年03月】



第一週	3/2 (一)	3/3 (二)	3/4 (三)	3/5 (四)	3/6 (五)
早點	黑糖捲+鮮奶	雙蛋肉茸粥	乾拌肉絲麵	糙米花+鮮奶	鍋燒麵
午餐	★(營養糙米飯) 蕃茄金菇燴豆腐 毛豆炒蛋 季節時蔬 牛蒡腰果湯 四季水果	(養生紫米飯) 壽喜燒肉片 什錦雞絲 季節時蔬 蔬菜腐皮湯 四季水果	(健康小米飯) 三杯魚片 合菜蛋絲 季節時蔬 薑絲海芽湯 四季水果	咖哩洋芋雞肉飯 蒜香毛豆莢 結頭菜肉片湯 四季水果	(營養糙米飯) 玉米炒絞肉 蜜汁小方干 季節時蔬 青木瓜雞骨湯 四季水果
午點	柴魚關東煮	綠豆薏仁湯	豬肉餡餅+豆漿	高麗菜飯	義美米漿
營養分析	蛋白質 14.66% 脂質 25.09% 醣類 60.25% 熱量 728kcal	蛋白質 15.31% 脂質 22.25% 醣類 62.44% 熱量 708kcal	蛋白質 16.92% 脂質 26.43% 醣類 56.65% 熱量 766kcal	蛋白質 16.43% 脂質 25.11% 醣類 58.46% 熱量 781kcal	蛋白質 16.16% 脂質 22.34% 醣類 61.50% 熱量 725kcal
第二週	3/9 (一)	3/10 (二)	3/11 (三)	3/12 (四)	3/13 (五)
早點	芋泥包+鮮奶	蔥酥蘿蔔糕湯	*奶香玉米濃湯	營養味噌鍋	海芽雞蛋粥
午餐	★(營養糙米飯) 蘿蔔滷麵輪 松子炒蛋 季節時蔬 青菜豆腐湯 四季水果	炸醬麵 季節時蔬 酸辣湯 四季水果	(紅藜飯) 豉汁魚片 家常油腐丁 季節時蔬 冬瓜排骨湯 四季水果	(高纖麥片飯) 三杯雞 韭香煎蛋 季節時蔬 鮮菇肉絲湯 四季水果	(營養糙米飯) 古早味豬排 大瓜燴炒 季節時蔬 黃金蚵湯 四季水果
午點	麻香麵線	香鬆小米飯丸	高麗菜水餃	全麥吐司+豆漿	桂圓豆花
營養分析	蛋白質 16.20% 脂質 26.40% 醣類 57.40% 熱量 726kcal	蛋白質 15.84% 脂質 23.36% 醣類 60.80% 熱量 674kcal	蛋白質 16.82% 脂質 28.94% 醣類 54.24% 熱量 718kcal	蛋白質 16.68% 脂質 28.82% 醣類 54.50% 熱量 734kcal	蛋白質 14.75% 脂質 22.99% 醣類 62.26% 熱量 626kcal
第三週	3/16 (一)	3/17 (二)	3/18 (三)	3/19 (四)	3/20 (五)
早點	雞蛋饅頭+鮮奶	清粥+海苔香鬆	肉燥板條湯	糙米雞粥	茄汁鯖魚湯麵
午餐	★蔬食紅醬義大利貝殼麵 洋芋炒玉米 高麗菜蛋花湯 四季水果	(營養糙米飯) 醬爆肉絲 山藥什燴 季節時蔬 包白什錦湯 四季水果	紅藜古早味油飯 彩燴青花椰 黃瓜雞湯 四季水果	(燕麥飯) 香炒叻仔魚 麻婆豆腐 季節時蔬 蘿蔔肉絲湯 四季水果	(香香芝麻飯) 洋蔥肉燥 薑炒南瓜 季節時蔬 海菜蛋花湯 四季水果
午點	滷味	*鮮奶紫米銀耳露	蔥油餅+大麥飲	鮮肉湯包+豆漿	紅豆湯
營養分析	蛋白質 16.66% 脂質 25.34% 醣類 58.00% 熱量 757kcal	蛋白質 16.13% 脂質 22.89% 醣類 60.98% 熱量 779kcal	蛋白質 13.91% 脂質 22.65% 醣類 63.44% 熱量 656kcal	蛋白質 17.78% 脂質 27.81% 醣類 54.40% 熱量 757kcal	蛋白質 14.97% 脂質 21.29% 醣類 63.74% 熱量 719kcal
第四週	3/23 (一)	3/24 (二)	3/25 (三)	3/26 (四)	3/27 (五)
早點	穀類脆片+鮮奶	雲吞湯	地瓜鹹粥	越式河粉湯	麵包
午餐	★(營養糙米飯) 紅燒油腐 番茄炒蛋 季節時蔬 菇菇洋蔥湯 四季水果	(高纖麥片飯) 沙茶肉片 腰果西芹彩椒干片 季節時蔬 昆布排骨湯 四季水果	蔬菜炒麵 滷雞腿肉 結頭菜排骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 喜相逢 肉末洋芋滷 季節時蔬 健康花菜湯 四季水果	(健康小米飯) 傳統焗肉 白菜滷 季節時蔬 芋頭排骨湯 四季水果
午點	起司刈包	桂圓糯米粥	水煎包+豆漿	銀絲捲+鮮奶	冬瓜薏仁肉絲湯
營養分析	蛋白質 15.07% 脂質 22.80% 醣類 62.13% 熱量 778kcal	蛋白質 15.27% 脂質 27.40% 醣類 57.33% 熱量 673kcal	蛋白質 17.71% 脂質 25.86% 醣類 56.43% 熱量 766kcal	蛋白質 14.25% 脂質 23.63% 醣類 62.12% 熱量 716kcal	蛋白質 14.79% 脂質 22.92% 醣類 62.29% 熱量 687kcal
第五週	3/30 (一)	3/31 (二)			
早點	鮮奶饅頭+鮮奶	肉羹麵線			
午餐	★(營養糙米飯) 蔥花蛋 麻油枸杞杏鮑菇 季節時蔬 海芽豆腐湯 四季水果	(香香芝麻飯) 義式香料雞 肉末茄子 季節時蔬 蕃茄蛋花湯 四季水果			
午點	小魚蛋花粥	香甜玉米條			
營養分析	蛋白質 14.34% 脂質 22.17% 醣類 63.49% 熱量 723kcal	蛋白質 15.19% 脂質 24.80% 醣類 60.01% 熱量 653kcal			

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

※ 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、CAS雞肉、CAS雞蛋

營養師核章：

執業營養師張詩馨
營養字第004996號