








臺中市立南屯幼兒園 幼兒餐點表【115年06月】




第一週	6/1 (一)	6/2 (二)	6/3 (三)	6/4 (四)	6/5 (五)
早點	芝麻包+鮮奶	鍋燒意麵	乾拌意麵	鮮肉抄手	蔬菜銀魚豆腐羹
午餐	★(健康小米飯) 三杯麵腸 蔥花蛋 季節時蔬 營養雙芽湯 四季水果	(香Q白米飯) 蒜香炒絞肉 炒什香菜 季節時蔬 金針湯 四季水果	紅藜香菇雞油飯 滷貢丸 季節時蔬 黃瓜排骨湯 四季水果 	(高纖麥片飯) 松子雞丁 干貝蒸蛋 季節時蔬 竹筍排骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 糖醋魚 蒜香毛豆莢 季節時蔬 鮮菇蛋花湯 四季水果
午點	雙蛋肉苜蓿粥	銅鑼燒	檸檬愛玉	麵包+鮮奶	義美米漿
營養分析	蛋白質 14.44% 脂質 26.01% 醣類 59.55% 熱量 737kcal	蛋白質 15.07% 脂質 21.91% 醣類 63.02% 熱量 698kcal	蛋白質 15.81% 脂質 21.65% 醣類 62.54% 熱量 665kcal	蛋白質 17.51% 脂質 28.75% 醣類 53.74% 熱量 761kcal	蛋白質 14.74% 脂質 25.56% 醣類 59.71% 熱量 687kcal

第二週	6/8 (一)	6/9 (二)	6/10 (三)	6/11 (四)	6/12 (五)
早點	鮮肉饅頭+鮮奶	高麗菜小魚粥	麻香乾麵線	竹筍鹹粥	高麗菜水餃
午餐	★(高纖麥片飯) 蜜汁小方干 絲瓜燴珍菇 季節時蔬 香菇牛蒡湯 四季水果	(健康小米飯) 蔥爆肉片 芝麻香拌木耳 季節時蔬 芹香洋芋湯 四季水果	雞肉親子丼糙米飯 季節時蔬 韓式黃芽肉絲湯 四季水果 	(小蕙仁飯) 豆瓣蒸魚 南瓜紅蘿蔔炒蛋 季節時蔬 蚬仔湯 四季水果	台式炒麵 蔥酥肉燥 季節時蔬 蘿蔔排骨湯 四季水果
午點	關東煮	傳統豆花	吐司+豆漿	米香+鮮奶	雙色穀甜湯
營養分析	蛋白質 17.03% 脂質 29.17% 醣類 53.80% 熱量 719kcal	蛋白質 14.46% 脂質 22.19% 醣類 63.35% 熱量 669kcal	蛋白質 15.88% 脂質 25.78% 醣類 58.35% 熱量 751kcal	蛋白質 15.85% 脂質 25.41% 醣類 58.74% 熱量 737kcal	蛋白質 14.66% 脂質 26.11% 醣類 59.24% 熱量 655kcal

第三週	6/15 (一)	6/16 (二)	6/17 (三)	6/18 (四)	6/19 (五)
早點	穀類脆片+鮮奶	玉米濃湯	長豆肉穀粥	黑糖捲+枸杞飲	
午餐	★(健康小米飯) 五香油腐丁 綠蔬炒蛋 季節時蔬 枸杞腰果絲瓜湯 四季水果	(養生紫米飯) 蒜頭燒雞 鮮菇大瓜燴炒 季節時蔬 木耳肉絲湯 四季水果	DIY豬排刈包 洋蔥炒蛋 季節時蔬 魚干蔬菜湯 四季水果 	(肉粽-自備) 喜相逢 三杯茄子 鳳梨苦瓜雞湯 四季水果	
午點	雞絲麵	馬拉糕+豆漿	糙米花+鮮奶	紅棗地瓜湯	
營養分析	蛋白質 14.70% 脂質 24.97% 醣類 60.33% 熱量 678kcal	蛋白質 15.23% 脂質 23.61% 醣類 61.16% 熱量 667kcal	蛋白質 16.21% 脂質 28.66% 醣類 55.14% 熱量 669kcal	蛋白質 17.22% 脂質 22.35% 醣類 60.43% 熱量 748kcal	

第四週	6/22 (一)	6/23 (二)	6/24 (三)	6/25 (四)	6/26 (五)
早點	銀絲捲+鮮奶	珍珠丸子+大麥飲	螞蟻上樹	肉燥芋頭糕	家常麵疙瘩
午餐	★(高纖麥片飯) 花生麵筋 蔬菜烘蛋 季節時蔬 味噌蘿蔔嫩腐湯 四季水果	(營養糙米飯) 塔香蒸肉餅 義式莎莎醬 季節時蔬 金菇排骨湯 四季水果	咖哩洋芋雞肉飯 季節時蔬 竹筍排骨湯 四季水果 	(營養糙米飯) 傳統焢肉 小瓜玉筍雞絲 季節時蔬 紫菜蛋花湯 四季水果	(健康小米飯) 香炒叻仔魚 番茄豆腐煲 季節時蔬 青菜肉絲湯 四季水果
午點	蔥油餅+決明子飲	椰香紫米露	豬肉餡餅+豆漿	*水果優格	日式香鬆飯手捲
營養分析	蛋白質 13.54% 脂質 24.25% 醣類 62.22% 熱量 754kcal	蛋白質 14.14% 脂質 26.15% 醣類 59.72% 熱量 620kcal	蛋白質 16.75% 脂質 25.84% 醣類 57.41% 熱量 766kcal	蛋白質 15.99% 脂質 28.54% 醣類 55.47% 熱量 678kcal	蛋白質 14.69% 脂質 22.87% 醣類 62.44% 熱量 689kcal

第五週	6/29 (一)	6/30 (二)			
早點	穀類脆片+鮮奶	福州魚丸湯			
午餐	★麵輪炒麵 素麻婆豆腐 季節時蔬 蔥香蛋花湯 四季水果	(小蕙仁飯) 蔥炒魚片 洋蔥肉末干丁 季節時蔬 玉米排骨湯 四季水果			
午點	聰明鮭魚穀粥	紅豆湯			
營養分析	蛋白質 15.31% 脂質 27.59% 醣類 57.10% 熱量 695kcal	蛋白質 15.97% 脂質 24.00% 醣類 60.03% 熱量 656kcal			

※ 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

美麗人生空中超市(股)有限公司

營養師核章：

執業營養師張詩馨
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

