



臺中市立南屯幼兒園 幼兒餐點表【115年07月】



第一週	7/1 (三)		7/2 (四)		7/3 (五)					
早點	小肉包+鮮奶		玉米濃湯		蛋花雞絲麵					
午餐	(健康小米飯) 香菇肉燥 滷蛋 季節時蔬 冬瓜排骨湯 四季水果		(養生紫米飯) 醬爆肉片 日式蒸蛋 季節時蔬 黃芽排骨湯 四季水果		(營養糙米飯) 腰果 蒜味雞丁 味噌大根燒 季節時蔬 吻魚海藻湯 四季水果					
午點	香鬆飯手捲		水煎包+豆漿		保久乳					
營養分析	蛋白質 16.09% 醣類 61.23%	脂質 22.68% 熱量 746kcal	蛋白質 18.80% 醣類 51.45%	脂質 29.75% 熱量 696kcal	蛋白質 16.08% 醣類 54.25%	脂質 29.67% 熱量 664kcal				
第二週	7/6 (一)		7/7 (二)		7/8 (三)		7/9 (四)		7/10 (五)	
早點	雞蛋饅頭+鮮奶		傳統肉羹		蘿蔔鹹粥		古都擔仔麵		芋香鹹粥	
午餐	★(營養糙米飯) 香菇滷豆輪 非香煎蛋 季節時蔬 鮮採菇菇湯 四季水果		(香香 芝麻 飯) 蔥油雞 肉末長豆 季節時蔬 芹香腐皮湯 四季水果		蔬菜炒米粉 古早味豬排 大滷湯 四季水果		(小薏仁飯) 三杯魚 竹筍炒肉絲 季節時蔬 洋芋排骨湯 四季水果		(高纖麥片飯) 蒜香炒絞肉 鮮蔬甜不辣 季節時蔬 味噌蛋花湯 四季水果	
午點	螞蟻上樹		綠豆糯米粥		麵包+黑芝麻豆漿		仙草蜜		餡餅+鮮奶	
營養分析	蛋白質 15.40% 醣類 60.08%	脂質 24.52% 熱量 764kcal	蛋白質 16.71% 醣類 54.76%	脂質 28.54% 熱量 647kcal	蛋白質 16.85% 醣類 56.16%	脂質 26.99% 熱量 734kcal	蛋白質 15.50% 醣類 61.37%	脂質 23.12% 熱量 681kcal	蛋白質 16.61% 醣類 56.17%	脂質 27.22% 熱量 771kcal
第三週	7/13 (一)		7/14 (二)		7/15 (三)		7/16 (四)		7/17 (五)	
早點	芋泥包+鮮奶		Q嫩豆花		蔥酥蘿蔔糕湯		雙蛋肉茸粥		鍋燒麵	
午餐	★(健康小米飯) 蔥炒豆干 番茄炒金針菇 季節時蔬 青菜蛋花湯 四季水果		(營養糙米飯) 薑燒魚 玉米炒蛋 季節時蔬 佛手瓜肉絲湯 四季水果		義大利肉醬捲捲麵 季節時蔬 腰果 牛蒡雞湯 四季水果		(營養糙米飯) 紅蘿焗肉 吻魚炒蛋 季節時蔬 金針排骨湯 四季水果		(養生紫米飯) 蘑菇雞丁 冬瓜滷肉茸 季節時蔬 番茄蛋花湯 四季水果	
午點	香椿醬肉絲拌麵		紅藜香鬆拌飯		全麥吐司+豆漿		麻油高麗菜米血湯		大燕麥片+鮮奶	
營養分析	蛋白質 16.24% 醣類 57.28%	脂質 26.47% 熱量 724kcal	蛋白質 16.78% 醣類 61.53%	脂質 21.69% 熱量 705kcal	蛋白質 15.78% 醣類 55.44%	脂質 28.78% 熱量 657kcal	蛋白質 16.78% 醣類 56.96%	脂質 26.26% 熱量 720kcal	蛋白質 16.68% 醣類 56.06%	脂質 27.26% 熱量 736kcal
第四週	7/20 (一)		7/21 (二)		7/22 (三)		7/23 (四)		7/24 (五)	
早點	黑糖饅頭+鮮奶		乾拌雲吞		南投意麵		麵線蛋花湯		高麗菜水餃	
午餐	★(營養糙米飯) 蜜汁小方干 三色蛋 季節時蔬 包白什錦湯 四季水果		(養生紫米飯) 魚香肉絲 毛豆杏鮑菇 季節時蔬 蛋花湯 四季水果		DIY漢堡 蒸肉餅 炒蛋 小黃瓜 蔥香紫菜湯 四季水果		(營養糙米飯) 松子 炒吻仔魚 醬燒油腐 季節時蔬 竹筍排骨湯 四季水果		(健康小米飯) 洋芋燒雞 絲瓜燴蛋 季節時蔬 黃金蜆湯 四季水果	
午點	蔥油餅+枸杞飲		香甜玉米條		馬拉糕+豆漿		麵包+鮮奶		愛玉山粉圓	
營養分析	蛋白質 15.49% 醣類 59.35%	脂質 25.16% 熱量 780kcal	蛋白質 15.36% 醣類 59.76%	脂質 24.88% 熱量 669kcal	蛋白質 17.22% 醣類 54.24%	脂質 28.54% 熱量 741kcal	蛋白質 15.77% 醣類 56.39%	脂質 27.84% 熱量 753kcal	蛋白質 15.56% 醣類 63.16%	脂質 21.28% 熱量 656kcal
第五週	7/27 (一)		7/28 (二)		7/29 (三)		7/30 (四)		7/31 (五)	
早點	銀絲捲+鮮奶		蒲瓜鹹粥		麵疙瘩		吐司+鮮奶		客家板條	
午餐	★(營養糙米飯) 塔香麵腸 起司蛋 季節時蔬 清香蘿蔔湯 四季水果		(紅藜飯) 豆腐蒸魚 蒜香馬鈴薯 季節時蔬 高麗菜肉片湯 四季水果		肉絲蔬菜炒飯 蔥花蛋 黃瓜排骨湯 四季水果		(高纖麥片飯) 番茄雞丁 麻香 芝麻 海芽 季節時蔬 木耳肉絲湯 四季水果		(營養糙米飯) 瓜子肉 青椒丁香豆干 季節時蔬 枸杞青木瓜湯 四季水果	
午點	沙茶肉絲乾拌麵		廣式燒賣+大麥飲		南瓜西米露		滷味		*自然零價格	
營養分析	蛋白質 16.31% 醣類 56.85%	脂質 26.85% 熱量 768kcal	蛋白質 16.21% 醣類 61.65%	脂質 22.14% 熱量 691kcal	蛋白質 14.63% 醣類 63.98%	脂質 21.38% 熱量 631kcal	蛋白質 17.09% 醣類 52.97%	脂質 29.94% 熱量 761kcal	蛋白質 16.89% 醣類 54.02%	脂質 29.09% 熱量 696kcal

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

營養師核章：



本園餐點一律使用臺灣CAS豬肉、CAS雞肉、CAS雞蛋

