



臺中市立南屯幼兒園 幼兒餐點表【115年08-09月】



第一週	8/31 (一)	9/1 (二)	9/2 (三)	9/3 (四)	9/4 (五)
早點	銀絲捲+鮮奶	番茄雞蛋麵	麵包+鮮奶	鍋燒麵	香菇肉茸粥
午餐	★(營養糙米飯) 紅燒雞蛋豆腐 蔬菜炒蛋 季節時蔬 清香黃瓜湯 四季水果	(燕麥飯) 蔥炒魚片 什錦燴肉絲 季節時蔬 絲瓜排骨湯 四季水果	咖哩洋芋雞肉飯 季節時蔬 海芽蛋花湯 四季水果	(營養糙米飯) 味噌豬排 三色干丁 季節時蔬 魚干蔬菜湯 四季水果	(香Q白米飯) 醬炒腰果雞丁 鮮菇燴炒 季節時蔬 蘿蔔排骨湯 四季水果
午點	蘿蔔糕湯	燒賣+豆漿	綜合滷味	山粉圓愛玉	Q嫩豆花
營養分析	蛋白質 15.31% 脂質 23.77% 醣類 60.92% 熱量 750kcal	蛋白質 18.32% 脂質 28.90% 醣類 52.78% 熱量 716kcal	蛋白質 16.94% 脂質 29.47% 醣類 53.59% 熱量 834kcal	蛋白質 16.43% 脂質 23.68% 醣類 59.89% 熱量 638kcal	蛋白質 15.98% 脂質 26.17% 醣類 57.85% 熱量 671kcal
第二週	9/7 (一)	9/8 (二)	9/9 (三)	9/10 (四)	9/11 (五)
早點	穀類脆片+鮮奶	起司乳酪捲	全麥吐司+優酪乳	聰明鮭魚玉米粥	海芽雞蛋粥
午餐	★羅漢炒水粉 醬燒麵腸 季節時蔬 金黃玉米湯 四季水果	(高纖麥片飯) 照燒雞 芝麻甜蔥煎蛋 季節時蔬 包白什錦湯 四季水果	泰式打拋豬拌麵 季節時蔬 青木瓜雞骨湯 四季水果	(養生紫米飯) 豆瓣魚 雙色炒蛋 季節時蔬 蒲瓜雞骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 醬爆肉絲 鮮蔬炒甜不辣 季節時蔬 蚬仔湯 四季水果
午點	關東煮	椰奶西米露	香鬆小米飯手捲	米香+豆漿	義美豆漿
營養分析	蛋白質 15.99% 脂質 29.50% 醣類 54.51% 熱量 680kcal	蛋白質 15.41% 脂質 21.34% 醣類 63.25% 熱量 742kcal	蛋白質 15.57% 脂質 24.42% 醣類 60.01% 熱量 687kcal	蛋白質 17.57% 脂質 24.12% 醣類 58.30% 熱量 717kcal	蛋白質 16.99% 脂質 25.32% 醣類 57.68% 熱量 711kcal
第三週	9/14 (一)	9/15 (二)	9/16 (三)	9/17 (四)	9/18 (五)
早點	芋泥包+鮮奶	高麗菜水餃	肉燥乾拌麵	香菇芋頭粥	螞蟥上樹
午餐	★日式炒麵 五香豆干 甘杞絲瓜湯 四季水果	(香Q白米飯) 瓜仔雞 木耳拌金針菇 季節時蔬 蔬菜肉片湯 四季水果	(營養糙米飯) 冰糖焢肉 碧絲炒蛋 季節時蔬 蕃茄黃芽湯 四季水果	(燕麥飯) 松子炒吻仔魚 紹子豆腐 季節時蔬 薑絲冬瓜湯 四季水果	(健康小米飯) 蔥香肉丸子 竹筍燴炒 季節時蔬 柴魚蛋花湯 四季水果
午點	紅藜香菇高麗菜飯	山藥玉米湯	鮮奶饅頭+豆漿	仙草蜜	*水果優格
營養分析	蛋白質 16.11% 脂質 25.74% 醣類 58.15% 熱量 710kcal	蛋白質 16.11% 脂質 24.49% 醣類 59.40% 熱量 643kcal	蛋白質 17.47% 脂質 25.95% 醣類 56.58% 熱量 728kcal	蛋白質 14.26% 脂質 20.88% 醣類 64.86% 熱量 660kcal	蛋白質 16.06% 脂質 27.92% 醣類 56.02% 熱量 690kcal
第四週	9/21 (一)	9/22 (二)	9/23 (三)	9/24 (四)	9/25 (五)
早點	穀類脆片+鮮奶	麵線蛋花湯	鮮肉雲吞湯	高麗菜吻魚粥	
午餐	★(香香芝麻飯) 香煎豆腐 蕃茄炒蛋 季節時蔬 鮮採菇菇湯 四季水果	(養生紫米飯) 毛豆雞丁 咖哩茄子 季節時蔬 洋芋排骨湯 四季水果	古早味米糕 貢丸 香菇蘿蔔滷 蔬菜排骨湯 四季水果	(小薏仁飯) 喜相逢 家常豆干 季節時蔬 木耳肉絲湯 四季水果	
午點	玉米濃湯	葡萄乾甜麥角	冰心地瓜+鮮奶	萬丹紅豆湯	
營養分析	蛋白質 14.88% 脂質 27.40% 醣類 57.72% 熱量 667kcal	蛋白質 14.34% 脂質 22.94% 醣類 62.72% 熱量 647kcal	蛋白質 16.02% 脂質 25.30% 醣類 58.67% 熱量 687kcal	蛋白質 17.47% 脂質 26.17% 醣類 56.35% 熱量 774kcal	
第五週	9/28 (一)	9/29 (二)	9/30 (三)		
早點		玉米雞蛋肉末粥	吐司+鮮奶		
午餐		(營養糙米飯) 義式香料蒸雞 蒲瓜什燴 季節時蔬 金針排骨湯 四季水果	鮭魚玉米蛋炒飯 季節時蔬 黃瓜魚丸湯 四季水果		
午點		紅棗銀耳湯	蛋花雞絲麵		
營養分析		蛋白質 15.50% 脂質 20.48% 醣類 64.02% 熱量 637kcal	蛋白質 14.90% 脂質 25.92% 醣類 59.18% 熱量 687kcal		

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：

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

