



臺中市立南屯幼兒園 幼兒餐點表【115年10月】



第一週					10/1 (四)					10/2 (五)				
早點					筍香鹹粥					高麗菜水餃				
午餐					(松子糙米飯) 醬味蒸肉 合菜蛋絲 季節時蔬 吻魚海帶芽湯 四季水果					(健康小米飯) 樹子蒸魚 毛豆芋丁 季節時蔬 干貝白菜排骨湯 四季水果				
午點					*鮮奶仙草蜜					保久乳				
營養分析					蛋白質 15.87% 脂質 24.01% 醣類 60.11% 熱量 723kcal					蛋白質 16.98% 脂質 27.43% 醣類 55.60% 熱量 702kcal				
第二週					10/5 (一)		10/6 (二)		10/7 (三)		10/8 (四)		10/9 (五)	
早點					包子+鮮奶		芋香鹹粥		起司果醬三明治		銅鑼燒			
午餐					★(營養糙米飯) 紅燒麵腸 青豆蒸蛋 季節時蔬 蘑菇冬瓜湯 四季水果		(紅藜飯) 番茄肉片 洋蔥甜不辣 季節時蔬 木耳肉絲湯 四季水果		鮭魚玉米炒飯 炒蛋 季節時蔬 柴魚嫩腐湯 四季水果		(營養糙米飯) 蔥油雞 芝麻肉絲滑蛋 季節時蔬 蒲瓜排骨湯 四季水果			
午點					雞絲麵		滷味點心+豆漿		蔥油餅+大麥飲		*自然零價格			
營養分析					蛋白質 16.40% 脂質 25.48% 醣類 58.12% 熱量 717kcal		蛋白質 17.38% 脂質 27.35% 醣類 55.26% 熱量 771kcal		蛋白質 14.00% 脂質 24.00% 醣類 62.00% 熱量 715kcal		蛋白質 17.20% 脂質 27.38% 醣類 55.43% 熱量 740kcal			
第三週					10/12 (一)		10/13 (二)		10/14 (三)		10/15 (四)		10/16 (五)	
早點					穀類脆片+鮮奶		洋芋鹹粥		清粥拌香鬆		鮮肉雲吞湯		麵包(戶外教學)	
午餐					★(高纖麥片飯) 松子煎蛋 香菇蘿蔔昆布滷 季節時蔬 青菜豆腐湯 四季水果		(營養糙米飯) 彩椒雞丁 五香大黑干 季節時蔬 牛蒡排骨湯 四季水果		肉絲魚羹麵 滷蛋 高麗菜 四季水果		(健康小米飯) 薑汁燒雞 金沙南瓜豆腐煲 季節時蔬 小魚蔬菜湯 四季水果		(營養糙米飯) 傳統焢肉 蒜香毛豆莢 季節時蔬 黃芽排骨湯 四季水果	
午點					山藥玉米丸子湯		山粉圓愛玉		雞蛋饅頭+豆漿		麵線糊		紅豆*鮮奶	
營養分析					蛋白質 14.90% 脂質 25.14% 醣類 59.96% 熱量 655kcal		蛋白質 17.00% 脂質 24.38% 醣類 58.62% 熱量 720kcal		蛋白質 17.10% 脂質 25.82% 醣類 57.08% 熱量 739kcal		蛋白質 16.22% 脂質 27.46% 醣類 56.33% 熱量 646kcal		蛋白質 15.14% 脂質 23.57% 醣類 61.30% 熱量 745kcal	
第四週					10/19 (一)		10/20 (二)		10/21 (三)		10/22 (四)		10/23 (五)	
早點					黑糖捲+鮮奶		奶香玉米濃湯		麵疙瘩		小米肉粥		番茄雞蛋麵	
午餐					★(營養糙米飯) 鮮菇雞蛋豆腐 塔香醬汁蛋 季節時蔬 包白什錦湯 四季水果		(燕麥飯) 香菇雞 黃瓜炒豆薯 季節時蔬 柴魚昆布排骨湯 四季水果		刈包 古早味豬排 季節時蔬 竹筍排骨湯 四季水果		(香香芝麻飯) 炒吻仔魚 肉燥蒸蛋 季節時蔬 枸杞青木瓜湯 四季水果		(營養糙米飯) 咖哩雞 客家小炒 季節時蔬 雙色蘿蔔湯 四季水果	
午點					關東煮		馬拉糕+豆漿		香鬆紅藜飯手捲		薑汁地瓜湯		麵包+優酪乳	
營養分析					蛋白質 15.77% 脂質 24.83% 醣類 59.40% 熱量 712kcal		蛋白質 15.71% 脂質 24.24% 醣類 60.05% 熱量 672kcal		蛋白質 16.62% 脂質 24.10% 醣類 59.28% 熱量 641kcal		蛋白質 14.69% 脂質 20.58% 醣類 64.73% 熱量 680kcal		蛋白質 16.31% 脂質 27.06% 醣類 56.63% 熱量 775kcal	
第五週					10/26 (一)		10/27 (二)		10/28 (三)		10/29 (四)		10/30 (五)	
早點							穀類脆片+鮮奶		皮蛋瘦肉穀粥		奶香蘑菇濃湯		麵包	
午餐							(燕麥飯) 松子玉米炒絞肉 白菜滷 季節時蔬 柴魚蛋花湯 四季水果		什錦蔬菜炒麵 滷雞腿肉 冬瓜排骨湯 四季水果		(營養糙米飯) 薑燒魚 蛋香大黃瓜 季節時蔬 金菇肉絲湯 四季水果		(紅藜飯) 魚香肉絲 麻婆蘿蔔 季節時蔬 蚬仔湯 四季水果	
午點							煎芋頭糕		傳統豆花		水煎包+豆漿		米香+鮮奶	
營養分析							蛋白質 15.25% 脂質 24.69% 醣類 60.07% 熱量 770kcal		蛋白質 16.47% 脂質 24.48% 醣類 59.05% 熱量 644kcal		蛋白質 16.37% 脂質 26.45% 醣類 57.18% 熱量 674kcal		蛋白質 15.24% 脂質 24.60% 醣類 60.16% 熱量 743kcal	



※ 本餐點表食材含有甲殼類、堅果類、牛奶、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

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

