臺中市立南屯幼兒園　幼兒餐點表【115年11月】

第一週	11/2 (一)	11/3 (二)	11/4 (三)	11/5 (四)	11/6 (五)
早點	奶黃包+鮮奶	蔥酥蘿蔔糕湯	高麗菜水餃	蛋香炒越式河粉	銅鑼燒
午餐	★(健康小米飯) 茄汁豆腐 麵筋燒蘿蔔 季節時蔬 翠綠蛋花湯 四季水果	(小薏仁飯) 傳統焢肉 **松子**玉米炒蛋 季節時蔬 柴魚高麗菜湯 四季水果	咖哩洋芋雞肉飯 季節時蔬 包白什錦湯 四季水果	(高纖麥片飯) 瓜仔蒸肉 彩椒豆干 季節時蔬 蜆仔湯 四季水果	(營養糙米飯) 塔香魚 黃瓜鮮燴 季節時蔬 鮮菇肉絲湯 四季水果
午點	肉燥醬拌麵	冰心地瓜+大麥飲	*鮮奶仙草蜜	吐司+豆漿	義美豆漿
營養分析	蛋白質 15.28% 脂質 24.67% 醣類 60.05% 熱量 741kcal	蛋白質 15.96% 脂質 23.00% 醣類 61.04% 熱量 704kcal	蛋白質 16.02% 脂質 23.95% 醣類 60.04% 熱量 744kcal	蛋白質 17.60% 脂質 27.52% 醣類 54.88% 熱量 671kcal	蛋白質 17.12% 脂質 23.33% 醣類 59.55% 熱量 752kcal

第二週	11/9 (一)	11/10 (二)	11/11 (三)	11/12 (四)	11/13 (五)
早點	黑糖捲+鮮奶	擔仔麵	福州魚丸湯	香菇肉末粥	麵包
午餐	★(燕麥飯) 塔香麵腸 雙色炒蛋 季節時蔬 清香蘿蔔湯 四季水果	(營養糙米飯) 蒜香燒雞 紅藜毛豆干丁 季節時蔬 昆布排骨湯 四季水果	DIY漢堡 蒸肉餅 煎蛋 高麗菜 味噌蔬菜湯 四季水果	(營養糙米飯) **松子**炒吻仔魚 肉末豆腐 季節時蔬 枸杞青木瓜湯 四季水果	(香香**芝麻**飯) 蒜泥白肉 黃芽炒干片 季節時蔬 南瓜排骨湯 四季水果
午點	芹香鮮肉冬粉湯	珍珠丸子+鮮奶米漿	香鬆小米飯手捲	蒸餡餅+豆漿	*自然零優格
營養分析	蛋白質 16.49% 脂質 27.20% 醣類 56.31% 熱量 754kcal	蛋白質 17.54% 脂質 28.65% 醣類 53.81% 熱量 766kcal	蛋白質 16.91% 脂質 24.12% 醣類 58.96% 熱量 672kcal	蛋白質 16.86% 脂質 24.98% 醣類 58.15% 熱量 757kcal	蛋白質 15.65% 脂質 26.35% 醣類 57.99% 熱量 700kcal

第三週	11/16 (一)	11/17 (二)	11/18 (三)	11/19 (四)	11/20 (五)
早點	穀類脆片+鮮奶	乾拌雲吞	日式湯麵	起司片夾吐司	鮮肉小魚粥
午餐	★(營養糙米飯) 醬汁凍豆腐 鮮菇蒸蛋 季節時蔬 薑絲黃瓜湯 四季水果	(健康小米飯) 喜相逢 洋蔥燒板豆腐 季節時蔬 青菜肉絲湯 四季水果	古早味紅藜油飯 季節時蔬 鳳梨苦瓜雞湯 四季水果	(營養糙米飯) 蔥酥肉燥 韭香干片 季節時蔬 菠菜蛋花湯 四季水果	(高纖麥片飯) 蔥炒鮑菇雞丁 **腰果**玉米 季節時蔬 越式肉片湯 四季水果
午點	麵線糊	紫米紅豆粥	銀絲捲+鮮奶	米香+豆漿	枸杞銀耳西米露
營養分析	蛋白質 17.36% 脂質 27.39% 醣類 55.25% 熱量 733kcal	蛋白質 16.25% 脂質 25.04% 醣類 58.71% 熱量 719kcal	蛋白質 15.06% 脂質 22.34% 醣類 62.59% 熱量 717kcal	蛋白質 17.29% 脂質 28.26% 醣類 54.45% 熱量 761kcal	蛋白質 15.10% 脂質 23.50% 醣類 61.40% 熱量 689kcal

第四週	11/23 (一)	11/24 (二)	11/25 (三)	11/26 (四)	11/27 (五)
早點	黑糖饅頭+鮮奶	奶香玉米濃湯	香菇雞湯麵	洋芋鹹粥	麵包+鮮奶
午餐	★(紅藜飯) 滷油豆腐 金菇燴蛋 季節時蔬 牛蒡**腰果**湯 四季水果	(燕麥飯) 蔥油雞 台式小炒 季節時蔬 冬瓜排骨湯 四季水果	肉絲魚羹飯 蒜香毛豆莢 季節時蔬 四季水果	(香Q白米飯) 彩椒肉絲 **芝麻**昆布滷 季節時蔬 青菜蛋花湯 四季水果	(營養糙米飯) 豆瓣魚 薑絲南瓜炒蛋 季節時蔬 健康花菜湯 四季水果
午點	海苔香鬆小米粥	蔥油餅+枸杞飲	QQ玉米條	湯包+豆漿	中華豆花
營養分析	蛋白質 15.58% 脂質 23.69% 醣類 60.73% 熱量 752kcal	蛋白質 15.87% 脂質 27.50% 醣類 56.63% 熱量 723kcal	蛋白質 16.83% 脂質 26.42% 醣類 56.75% 熱量 715kcal	蛋白質 17.32% 脂質 26.81% 醣類 55.87% 熱量 755kcal	蛋白質 16.32% 脂質 26.42% 醣類 57.26% 熱量 777kcal

第五週	11/30 (一)
早點	穀類脆片+鮮奶
午餐	★(營養糙米飯) 紅燒凍豆腐 三色炒蛋 季節時蔬 金針花香菇芽菜湯 四季水果
午點	南投意麵
營養分析	蛋白質 15.20% 脂質 25.66% 醣類 59.14% 熱量 695kcal



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