



臺中市立南屯幼兒園 幼兒餐點表【110年11月】



第一週	11/1 (一)	11/2 (二)	11/3 (三)	11/4 (四)	11/5 (五)
早點	★海苔糙米粥	聰明鮭魚粥	蔥酥芋頭糕湯	肉絲鮮湯麵	糙米香+牛奶
午餐	素香炒麵 季節時蔬 大滷湯 四季水果	(松子)糙米飯 鹹蛋蒸肉 青椒丁香 季節時蔬 雙色蘿蔔湯 四季水果	(養生紫米飯) 滷雞腿肉 洋葱炒蛋 季節時蔬 金針湯 四季水果	(高纖麥片飯) 蔴鳳梨蒸魚 什錦炒肉絲 季節時蔬 豆薯排骨湯 四季水果	香菇肉絲高麗菜燴飯 柴魚拌豆腐 絲瓜燴雞片 黃金蚬湯 四季水果
午點	地瓜包+牛奶	蔥香抄手+紫菜湯	枸杞南瓜小米羹	營養吐司+豆漿	生日蛋糕+大麥飲
營養分析	蛋白質 14.5% 脂質 24.7%	蛋白質 16.5% 脂質 27.3%	蛋白質 15.8% 脂質 22.5%	蛋白質 15.8% 脂質 21.9%	蛋白質 15.1% 脂質 24.0%
	醣類 60.8% 熱量 697kcal	醣類 56.2% 熱量 688kcal	醣類 61.7% 熱量 685kcal	醣類 62.3% 熱量 700kcal	醣類 60.9% 熱量 732kcal

第二週	11/8 (一)	11/9 (二)	11/10 (三)	11/11 (四)	11/12 (五)
早點	★青蔬拉麵	麵包+牛奶	吻魚穀粥	蘑菇濃湯	鍋燒麵
午餐	(營養糙米飯) 皇帝豆滷鮑菇 煎雞蛋豆腐 季節時蔬 味噌海芽湯 四季水果	(燕麥飯) 三杯雞 玉米肉茸 季節時蔬 柴魚蛋花湯 四季水果	香菇肉絲炒冬粉 白切肉 季節時蔬 冬瓜大骨湯 四季水果	(芝麻糙米飯) 椒鹽魚丁 肉燥蒸蛋 季節時蔬 青木瓜雞骨湯 四季水果	(紅藜飯) 魚香肉絲 鮮蔬雞片 季節時蔬 黃芽排骨湯 四季水果
午點	紅豆甜品	羅宋湯	黑糖饅頭+牛奶	水煎包+豆漿	滋養芋圓銀耳羹
營養分析	蛋白質 13.2% 脂質 21.0%	蛋白質 16.6% 脂質 29.9%	蛋白質 15.1% 脂質 25.7%	蛋白質 16.3% 脂質 24.5%	蛋白質 15.3% 脂質 23.2%
	醣類 65.8% 熱量 644kcal	醣類 53.5% 熱量 711kcal	醣類 59.2% 熱量 715kcal	醣類 59.2% 熱量 665kcal	醣類 61.5% 熱量 647kcal

第三週	11/15 (一)	11/16 (二)	11/17 (三)	11/18 (四)	11/19 (五)
早點	★葡萄乾*牛奶燕麥片	全麥吐司+牛奶	鬆餅+檸檬飲	肉燥麵線	青菜雲吞湯
午餐	(健康小米飯) 香椿干丁 玉米燴鮮菇 季節時蔬 翠綠蛋花湯 四季水果	(小蔥仁飯) 豆豉蒸雞 蠔油洋葱燻肉絲 季節時蔬 玉米排骨湯 四季水果	(香香松子)飯 蔴瓜蒸肉 紅蘿玉米炒蛋 季節時蔬 鮮採菇湯 四季水果	(營養糙米飯) 蔥炒魚片 黃瓜燴肉羹 季節時蔬 蚬仔湯 四季水果	咖哩洋芋雞肉飯 季節時蔬 丁香蔬菜湯 四季水果
午點	陽春麵	蔥酥蘿蔔糕湯	芋頭鹹粥	奶黃包+豆漿	紫米露
營養分析	蛋白質 15.9% 脂質 26.9%	蛋白質 16.5% 脂質 24.5%	蛋白質 15.3% 脂質 22.9%	蛋白質 16.3% 脂質 24.5%	蛋白質 15.4% 脂質 23.5%
	醣類 57.2% 熱量 743kcal	醣類 59.0% 熱量 761kcal	醣類 61.8% 熱量 705kcal	醣類 59.2% 熱量 689kcal	醣類 61.1% 熱量 679kcal

第四週	11/22 (一)	11/23 (二)	11/24 (三)	11/25 (四)	11/26 (五)
早點	★紅燒什錦湯	冬粉鮮肉湯	香菇肉茸粥	清蛋糕+牛奶	客家板條湯
午餐	(燕麥飯) 滷蛋 香滷油腐 季節時蔬 蕃茄紫菜湯 四季水果	(芝麻糙米飯) 紅燒魚片 毛豆肉茸 季節時蔬 結頭菜大骨湯 四季水果	DIY豬排刈包 煎蛋 高麗菜 玉米濃湯 四季水果	(營養糙米飯) 冬菜燒雞 蔥爆豆干 季節時蔬 枸杞山藥排骨湯 四季水果	(香Q白米飯) 咕咾肉 燴什錦 季節時蔬 豆薯蛋花湯 四季水果
午點	銀絲捲+牛奶	蒸餡餅+豆漿	果乾煉乳南瓜甜筒	香菇肉絲羹	甜八寶
營養分析	蛋白質 16.2% 脂質 28.6%	蛋白質 17.3% 脂質 28.4%	蛋白質 15.1% 脂質 25.6%	蛋白質 17.3% 脂質 29.1%	蛋白質 14.5% 脂質 21.2%
	醣類 55.2% 熱量 708kcal	醣類 54.3% 熱量 668kcal	醣類 59.3% 熱量 725kcal	醣類 53.6% 熱量 764kcal	醣類 64.3% 熱量 695kcal

第五週	11/29 (一)	11/30 (二)
早點	★日式湯麵	珍珠丸子+大麥飲
午餐	(營養糙米飯) 三彩麵腸 古早味蒸蛋 季節時蔬 薑絲黃瓜湯 四季水果	(養生紫米飯) 蔥酥肉燥 紅燒養生菇 季節時蔬 三絲湯 四季水果
午點	芋泥包+牛奶	燒仙草
營養分析	蛋白質 16.3% 脂質 26.2%	蛋白質 15.8% 脂質 25.1%
	醣類 57.5% 熱量 757kcal	醣類 59.1% 熱量 678kcal

玉米筍、玉米的身世之謎



玉米筍-蔬菜類

玉米筍具有利尿的功效，適合有便秘、消化不良、容易水腫的人食用。



長大後

玉米-澱粉類

玉米中富含葉黃素和玉米黃質，是保護眼睛的強大抗氧化劑。

31	熱量(kcal)	107
5.8	總碳水化合物(g)	17.8
2.6	膳食纖維(g)	4.7
24	維生素A(I.U)	180

以上數值為每100g玉米/玉米筍營養價值