

 台中市立南屯幼稚園 幼兒餐點表【110年12月】

第一週	11/29 (一)	11/30 (二)	12/1 (三)	12/2 (四)	12/3 (五)
早點			福州魚丸蘿蔔湯 (芝麻糙米飯)	蕃茄肉片粥 (燕麥飯)	鮮味米粉湯 香菇肉羹糙米飯
午餐	高鈣蔬菜「格蘭菜」 格蘭菜為十字花科大寐族成員之一，又名「芥蘭菜」。 格蘭菜的營養價值很高，包括豐富的維生素A、維生素C、鈣、鐵與纖維。 其中，100克的格蘭菜含有51毫克的維生素C，相當於每日建議攝取量的一半。 而每100克格蘭菜含有18.1毫克的鈣。	葱油雞 台式小炒 季節時蔬 健康花菜湯 四季水果	蔭油雞 蔭鳳梨蒸魚 開陽結頭菜炒肉末 季節時蔬 青菜蛋花湯 四季水果	滷雞腿肉 季節時蔬 四季水果	滷雞腿肉 季節時蔬 四季水果
午點	格蘭菜的功效 促消化、防便祕 增強食慾 保護骨骼 抗氧化	蒸地瓜+牛奶	麵包+豆漿	生日蛋糕+紅棗飲	
營養分析		蛋白質 17.1% 脂質 29.2% 蛋白質 16.2% 脂質 25.1% 蛋白質 16.8% 脂質 23.4%	醣類 53.7% 热量 738kcal 醣類 58.7% 热量 707kcal 醣類 59.8% 热量 714kcal		
第二週	12/6 (一)	12/7 (二)	12/8 (三)	12/9 (四)	12/10 (五)
早點	穀類脆片+牛奶	酸辣濃湯	元氣雞粥	精緻吐司+牛奶	南投意麵
午餐	(健康小米飯) 淋汁豆包 養生菇菇滷 季節時蔬 薑絲冬瓜湯 四季水果	(養生紫米飯) 糖醋魚片 什錦粉絲 季節時蔬 豆薯排骨湯 四季水果	義大利肉醬麵 季節時蔬 西式蔬菜湯 四季水果	(營養糙米飯) 蠻油 芝麻 雞腿丁 三色蒸蛋 季節時蔬 結頭菜大骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 傳統焅肉 丁香豆干 季節時蔬 菠菜鮮菇湯 四季水果
午點	雞絲麵	芝麻包+豆漿	滋養銀耳羹	藥膳四神湯	銅鑼燒+決麥茶
營養分析	蛋白質 15.8% 脂質 24.9% 蛋白質 16.1% 脂質 25.9% 蛋白質 14.2% 脂質 21.4% 蛋白質 15.1% 脂質 22.2% 蛋白質 16.5% 脂質 21.7%	醣類 59.3% 热量 721kcal 醣類 58.0% 热量 647kcal 醣類 64.4% 热量 650kcal 醣類 62.7% 热量 752kcal 醣類 61.8% 热量 666kcal			
第三週	12/13 (一)	12/14 (二)	12/15 (三)	12/16 (四)	12/17 (五)
早點	銀絲捲+牛奶	鬆餅+明目飲	蔬菜雞肉小米粥	家常麵疙瘩	吻魚粥
午餐	★(香香松子飯) 紅白蘿蔔燉麵輪 芹粒炒蛋 季節時蔬 青菜嫩腐湯 四季水果	(營養糙米飯) 薑炒魚丁 白菜滷 季節時蔬 海菜蛋花湯 四季水果	DIY漢堡 洋蔥炒肉片 煎蛋 玉米穗大骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 蔭瓜蒸肉 銀芽雞絲 季節時蔬 黃金蜆湯 四季水果	(高纖麥片飯) 蒜香雞 大瓜甜條 季節時蔬 冬菜肉片湯 四季水果
午點	紅豆香米甜品	越式河粉湯	豬肉餡餅+豆漿	煎芋頭糕+大麥飲	糙米香+牛奶
營養分析	蛋白質 15.0% 脂質 22.8% 蛋白質 15.1% 脂質 24.0% 蛋白質 17.4% 脂質 27.0% 蛋白質 14.8% 脂質 22.1% 蛋白質 16.0% 脂質 25.7%	醣類 62.2% 热量 746kcal 醣類 60.9% 热量 669kcal 醣類 55.6% 热量 734kcal 醣類 63.1% 热量 652kcal 醣類 58.3% 热量 755kcal			
第四週	12/20 (一)	12/21 (二)	12/22 (三)	12/23 (四)	12/24 (五)
早點	小肉包+牛奶	**冬至鹹湯圓**	養生山藥燉排骨	肉羹細粉	菠菜雞蛋小米粥
午餐	★(營養糙米飯) 什錦干片 腰果 鮮菇燴炒 季節時蔬 蔥香蛋花湯 四季水果	(健康小米飯) 醬爆肉片 雙色煎蛋 季節時蔬 味噌海芽湯 四季水果	(營養糙米飯) 麻油雞 貢丸 玉米 高麗菜 四季水果	(紅藜飯) 蒸吻仔魚 塔香肉末嫩腐 季節時蔬 菜心雞骨湯 四季水果	~歡樂聖誕節~ 白醬雞肉貝殼麵 蒜香花椰菜 綜合蔬菜排骨湯 四季水果
午點	茄汁鯖魚湯麵	小蕙仁湯	廣式燒賣+豆漿	燒仙草	杯子蛋糕+牛奶
營養分析	蛋白質 15.9% 脂質 28.1% 蛋白質 16.4% 脂質 23.9% 蛋白質 16.5% 脂質 22.9% 蛋白質 14.8% 脂質 21.8% 蛋白質 15.9% 脂質 24.4%	醣類 56.0% 热量 747kcal 醣類 59.7% 热量 716kcal 醣類 60.6% 热量 631kcal 醣類 63.4% 热量 639kcal 醣類 59.7% 热量 749kcal			
第五週	12/27 (一)	12/28 (二)	12/29 (三)	12/30 (四)	12/31 (五)
早點	麻香鮑菇麵線	玉米濃湯	蔬菜餵飪湯	咖哩湯麵	
午餐	★(營養糙米飯) 豆豉彩椒燴嫩腐 美味蒸蛋 季節時蔬 蕃茄紫菜湯 四季水果	(高纖麥片飯) 古早味豬排 開陽小瓜玉筍 季節時蔬 金菇肉絲湯 四季水果	(燕麥飯) 樹子魚片 青花炒肉片 季節時蔬 南瓜排骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 松子雞丁 味噌大根燒 季節時蔬 芹香油腐湯 四季水果	HAPPY NEW YEAR 
午點	雞蛋饅頭+牛奶	桂圓紅棗糯米粥	蔥油餅+豆漿	麵包+牛奶	
營養分析	蛋白質 14.4% 脂質 23.1% 蛋白質 14.6% 脂質 22.7% 蛋白質 15.1% 脂質 24.1% 蛋白質 16.9% 脂質 28.5%	醣類 62.5% 热量 697kcal 醣類 62.7% 热量 651kcal 醣類 60.8% 热量 656kcal 醣類 54.6% 热量 750kcal			

本園餐點一律使用國產CAS豬肉

美麗人生空中超市(股)有限公司

營養師簽章：執業營養師張詩馨
營養字第004996號



營養師簽章：執業營養師張詩馨
營養字第004996號

