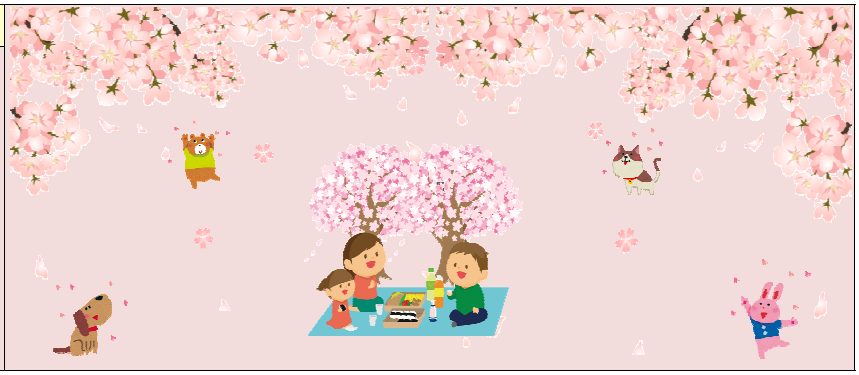
台中市立南屯幼兒園　幼兒餐點表【111年02月】

MZ		2/1 (二)	2/2 (三)	2/3 (四)	2/4 (五)
早點					
午餐					
午點					
營養分析					

第二週	2/7 (一)	2/8 (二)	2/9 (三)	2/10 (四)	2/11 (五)
早點	顧胃天菜-「高麗菜」 高麗菜 是家喻戶曉的好食材，鮮甜的美味、爽脆的口感，是深受大眾喜愛的蔬菜之一，因此也有「平民蔬菜」之稱。 也富含維生素A、B2、C、K1、U，其中K1與U更是我們顧胃的重要因子喔！另外其中鈣、鐵、磷的含量在各類蔬菜中名列前五名，而又以鈣的含量最為豐富喔！是幫助我們長高長大的天菜之一唷！		＊ 高麗菜的七大好處 ＊ 調節血糖 保護胃黏膜健康 預防骨質疏鬆 排毒 抗氧化、抗老 降低癌症風險 保護心血管	吻仔魚粥	
午餐				紅藜肉絲蛋炒飯 五香豆干 冬瓜排骨湯 四季水果	
午點				生日蛋糕+大麥飲	
營養分析				蛋白質 15.7% 脂質 20.5% 醣類 63.8% 熱量 682kcal	

第三週	2/14 (一)	2/15 (二)	2/16 (三)	2/17 (四)	2/18 (五)
早點	★香椿湯麵	油腐貢丸湯	麵包+牛奶	青蔬元寶湯	雞絲麵
午餐	(高纖麥片飯) 滷味什錦 金沙南瓜 季節時蔬 金針湯 四季水果	(芝麻糙米飯) 打拋豬肉 花椰總匯 季節時蔬 柴魚蛋花湯 四季水果	香菇肉羹麵 蒜香毛豆莢 季節時蔬 四季水果	(小薏仁飯) 青蒜燒魚 雙色炒蛋 季節時蔬 黃瓜大骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 紅燒雞肉 結頭菜炒肉絲 季節時蔬 玉米濃湯 四季水果
午點	蔬菜烘蛋+牛奶	**元宵甜湯圓**	香鬆小米飯手捲+決明子飲	銀絲捲+豆漿	薑汁熱豆花
營養分析	蛋白質 17.0% 脂質 28.4% 醣類 54.6% 熱量 760kcal	蛋白質 17.4% 脂質 25.8% 醣類 56.8% 熱量 647kcal	蛋白質 15.0% 脂質 23.0% 醣類 62.0% 熱量 721kcal	蛋白質 15.8% 脂質 22.8% 醣類 61.4% 熱量 653kcal	蛋白質 14.8% 脂質 26.7% 醣類 58.5% 熱量 630kcal

第四週	2/21 (一)	2/22 (二)	2/23 (三)	2/24 (四)	2/25 (五)
早點	★穀類脆片+牛奶	香菇雞肉粥	冬粉蛋花湯	麵線糊	酸辣濃湯
午餐	(紅藜飯) 煎雞蛋豆腐 山根菇菇滷 季節時蔬 翠綠蛋花湯 四季水果	(營養糙米飯) 京醬肉絲 豆薯炒蛋 季節時蔬 黃芽排骨湯 四季水果	(燕麥飯) 西芹燴雞丁 四喜豆干 季節時蔬 味噌紫菜湯 四季水果	(營養糙米飯) 冰糖焢肉 爆炒甜條 季節時蔬 金黃玉米湯 四季水果	松子吻仔魚炒飯 滷雞腿肉 蔬菜羅宋湯 四季水果
午點	桂圓紫米粥	芝麻包+豆漿	燒仙草	珍珠丸子+紅棗飲	全麥吐司+牛奶
營養分析	蛋白質 14.5% 脂質 21.6% 醣類 63.9% 熱量 704kcal	蛋白質 16.0% 脂質 25.6% 醣類 58.4% 熱量 739kcal	蛋白質 16.1% 脂質 24.9% 醣類 59.0% 熱量 653kcal	蛋白質 15.6% 脂質 22.8% 醣類 61.6% 熱量 632kcal	蛋白質 17.6% 脂質 28.8% 醣類 53.6% 熱量 746kcal

第五週	2/28 (一)	
早點		
午餐	228紀念日	
午點		
營養分析		

美麗人生空中超市(股)有限公司

※ 本餐點表使用食材含有甲殼類、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。

營養師核章：

幼兒如有過敏 家長請事先告知

本園餐點一律使用國產CAS豬肉與CAS雞肉