



臺中市立南屯幼兒園 幼兒餐點表【111年04月】



第一週		4/1 (五)	
早點	◎ 認識莧菜 ◎  口感軟嫩的莧菜，俗稱「杏菜」，分白莧菜與紅莧菜，白莧菜葉子是翠綠色，紅莧菜的葉子則是綠中帶紅。 白梗綠莧菜 紅梗紅莧菜 ~莧菜好營養~ ★營養高，熱量很低，豐富的膳食纖維，幫助腸胃蠕動！ ★「莧菜」含有豐富的鐵、鈣及胡蘿蔔素，其中含鐵量更是菠菜的2倍以上，對素食者而言是良好的鐵質來源！ ★食用「莧菜」有助促進生長發育、幫助消化、補血，並提高身體免疫力喔！	小米肉末粥	
午餐		(健康小米飯) 醬燒魚丁 木須拌肉絲 季節時蔬 冬瓜雞骨湯 四季水果	
午點		生旦蛋糕+鮮奶	
營養分析		蛋白質 14.4% 醣類 61.1%	脂質 24.5% 熱量 677kcal

第二週		4/4 (一)	4/5 (二)	4/6 (三)	4/7 (四)	4/8 (五)
早點				蔬菜餛飩湯	粿仔條	皮蛋瘦肉粥
午餐		HAPPY CHILDREN'S DAY	清明節	肉絲蛋炒飯 季節時蔬 紫菜嫩腐湯 四季水果	(健康小米飯) 瓜仔雞 芹香甜條 季節時蔬 木須肉絲湯 四季水果	(營養糙米飯) 清蒸魚片 蒼蠅頭 季節時蔬 青木瓜排骨湯 四季水果
午點				綠豆花生湯圓	雞蛋饅頭+豆漿	麵包+鮮奶
營養分析				蛋白質 13.5% 醣類 60.4%	蛋白質 15.7% 醣類 60.0%	蛋白質 14.9% 醣類 63.2%
				脂質 26.1% 熱量 638kcal	脂質 24.3% 熱量 685kcal	脂質 21.9% 熱量 753kcal

第三週		4/11 (一)	4/12 (二)	4/13 (三)	4/14 (四)	4/15 (五)
早點		★芋頭糕湯	蔬菜肉絲細粉湯	穀類脆片+鮮奶	糙米排骨粥	養生山藥湯
午餐		(紅藜飯) 蘿蔔滷昆布 塔香松子煎蛋 季節時蔬 芹香腐皮湯 四季水果	(小薏仁飯) 鹹蛋蒸肉 三彩雞絲 季節時蔬 冬瓜大骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 薑汁燒雞 玉米肉茸 季節時蔬 菇菇排骨湯 四季水果	花枝羹麵 蒜香毛豆莢 高麗菜 四季水果	(高纖麥片飯) 塔香肉末 鮮蔬燴嫩腐 季節時蔬 黃金蚬湯 四季水果
午點		紅豆*鮮奶	鯖魚三明治	芋頭西米露	地瓜包+豆漿	珍珠丸子+大麥飲
營養分析		蛋白質 14.4% 醣類 63.3%	蛋白質 15.8% 醣類 61.2%	蛋白質 15.0% 醣類 63.0%	蛋白質 15.7% 醣類 59.5%	蛋白質 15.8% 醣類 60.0%
		脂質 22.3% 熱量 720kcal	脂質 23.0% 熱量 724kcal	脂質 22.0% 熱量 689kcal	脂質 24.8% 熱量 655kcal	脂質 24.2% 熱量 633kcal

第四週		4/18 (一)	4/19 (二)	4/20 (三)	4/21 (四)	4/22 (五)
早點		★雞絲麵	青蔬貢丸湯	田園滑蛋粥	麵疙瘩	香鬆飯丸+紫菜湯
午餐		(營養糙米飯) 香煎豆腐 咖哩什錦 季節時蔬 紅燒玉米湯 四季水果	(燕麥飯) 香菇雞 青木瓜炒肉絲 季節時蔬 柴魚蛋花湯 四季水果	(健康小米飯) 洋蔥燒肉 鮮菇銀芽炒干片 季節時蔬 絲瓜排骨湯 四季水果	(芝麻糙米飯) 炒吻仔魚 肉末茄子煲 季節時蔬 冬菜肉絲湯 四季水果	DIY漢堡 豬肉排 煎蛋 羅宋湯 四季水果
午點		銀絲捲+鮮奶	蔥油餅+檸檬飲	鮮肉湯包+決明子飲	米香+豆漿	鮮奶*仙草凍
營養分析		蛋白質 13.8% 醣類 62.4%	蛋白質 15.3% 醣類 55.7%	蛋白質 16.8% 醣類 57.6%	蛋白質 15.4% 醣類 60.1%	蛋白質 15.8% 醣類 59.0%
		脂質 23.8% 熱量 730kcal	脂質 29.0% 熱量 665kcal	脂質 25.6% 熱量 669kcal	脂質 24.5% 熱量 644kcal	脂質 25.2% 熱量 706kcal

第五週		4/25 (一)	4/26 (二)	4/27 (三)	4/28 (四)	4/29 (五)
早點		★海苔麥片粥	元寶湯	麵線蛋花湯	香菇肉茸粥	青蔬拉麵
午餐		素香炒麵 季節時蔬 大滷湯 四季水果	(養生紫米飯) 醬爆雞丁 洋蔥炒蛋 季節時蔬 魚干蔬菜湯 四季水果	(紅藜飯) 鳳梨魚條 筍香炒肉絲 季節時蔬 金針湯 四季水果	(營養糙米飯) 古都肉燥 滷油腐丁 季節時蔬 雙色蘿蔔湯 四季水果	(營養糙米飯) 滷雞腿肉 花生四色 季節時蔬 蒲瓜排骨湯 四季水果
午點		芋泥包+鮮奶	枸杞南瓜小米羹	營養吐司+豆漿	檸檬愛玉	銅鑼燒+鮮奶
營養分析		蛋白質 16.2% 醣類 58.0%	蛋白質 16.0% 醣類 61.1%	蛋白質 14.3% 醣類 63.4%	蛋白質 16.9% 醣類 56.8%	蛋白質 14.7% 醣類 60.3%
		脂質 25.8% 熱量 673kcal	脂質 22.9% 熱量 648kcal	脂質 22.3% 熱量 648kcal	脂質 26.3% 熱量 636kcal	脂質 25.0% 熱量 732kcal

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：

執業營養師張詩馨
營養字第004996號

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

