

臺中市立南屯幼兒園 幼兒餐點表【111年05月】

第一週	5/2 (一)	5/3 (二)	5/4 (三)	5/5 (四)	5/6 (五)
早點	★咖哩湯麵	玉米穗排骨湯	鮮奶饅頭+鮮奶	蔥酥蘿蔔糕湯	吻魚鮮米粥
午餐	(香Q白米飯) 香菇滷麵輪 香根炒蛋 季節時蔬 味噌嫩腐湯 四季水果	(松子糙米飯) 三彩炒雞絲 肉末茄子煲 季節時蔬 黃芽肉絲湯 四季水果	肉燥拌拌麵 季節時蔬 西式蔬菜大骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 豆瓣魚 肉絲滑蛋 季節時蔬 黃瓜大骨湯 四季水果	(養生紫米飯) 蔥燒肉片 開陽蒲瓜 季節時蔬 菇菇雪花湯 四季水果
午點	黑糖糕+鮮奶	麵包+豆漿	香鬆小米飯手捲	滷味+冬瓜露	生日蛋糕+大麥飲
營養分析	蛋白質 15.6% 脂質 23.7% 醣類 60.7% 熱量 751kcal	蛋白質 16.3% 脂質 25.8% 醣類 57.9% 熱量 680kcal	蛋白質 16.5% 脂質 24.5% 醣類 59.0% 熱量 695kcal	蛋白質 16.8% 脂質 25.3% 醣類 57.9% 熱量 694kcal	蛋白質 14.7% 脂質 22.3% 醣類 63.0% 熱量 707kcal

第二週	5/9 (一)	5/10 (二)	5/11 (三)	5/12 (四)	5/13 (五)
早點	★鍋燒麵	福州魚丸湯	虱目魚糙米粥	羅宋湯	肉燥麵線
午餐	(高纖麥片飯) 塔香滷菇菇 煎雞蛋豆腐 季節時蔬 蘿蔔湯 四季水果	(香香芝麻飯) 義式香料蒸雞 玉米肉茸 季節時蔬 柴魚蛋花湯 四季水果	香菇肉絲炒冬粉 肉末滷豆干 開陽絲瓜湯 四季水果	(燕麥飯) 香炒吻仔魚 肉燥蒸蛋 季節時蔬 金針排骨湯 四季水果	(紅藜飯) 魚香肉絲 彩燴豆薯 季節時蔬 芹香腐皮湯 四季水果
午點	銀絲捲+鮮奶	紅豆小湯圓	水煎包+紫菜湯	全麥吐司+豆漿	糙米香+鮮奶
營養分析	蛋白質 14.6% 脂質 22.5% 醣類 62.9% 熱量 704kcal	蛋白質 14.9% 脂質 24.8% 醣類 60.3% 熱量 659kcal	蛋白質 17.0% 脂質 27.0% 醣類 56.0% 熱量 748kcal	蛋白質 16.7% 脂質 23.5% 醣類 59.8% 熱量 654kcal	蛋白質 17.0% 脂質 27.6% 醣類 55.4% 熱量 727kcal

第三週	5/16 (一)	5/17 (二)	5/18 (三)	5/19 (四)	5/20 (五)
早點	★陽春麵	青菜雲吞湯	芋香鹹粥	酸辣濃湯	肉絲鮮湯麵
午餐	(健康小米飯) 滷豆干 炒什香菜 季節時蔬 翠綠蛋花湯 四季水果	(小薏仁飯) 蒜香白滷雞 黃瓜燴肉羹 季節時蔬 海芽排骨湯 四季水果	(香Q白米飯) 蔞瓜蒸肉 蔥花蛋 季節時蔬 金菇什錦湯 四季水果	(營養糙米飯) 椒鹽魚丁 蠔油洋蔥燻肉絲 季節時蔬 青木瓜雞骨湯 四季水果	咖哩芋雞肉飯 季節時蔬 蔬菜肉片湯 四季水果
午點	穀類脆片+鮮奶	地瓜包+豆漿	花生豆花	麵包+鮮奶	鳳梨銀耳羹
營養分析	蛋白質 16.0% 脂質 25.1% 醣類 58.9% 熱量 727kcal	蛋白質 16.0% 脂質 27.0% 醣類 57.0% 熱量 666kcal	蛋白質 16.2% 脂質 25.7% 醣類 58.1% 熱量 669kcal	蛋白質 16.4% 脂質 27.9% 醣類 55.7% 熱量 664kcal	蛋白質 15.2% 脂質 25.8% 醣類 59.0% 熱量 649kcal

第四週	5/23 (一)	5/24 (二)	5/25 (三)	5/26 (四)	5/27 (五)
早點	★玉米濃湯	冬粉肉湯	聰明鮭魚粥	養生菇菌湯	越式河粉湯
午餐	(紅藜飯) 香滷油腐 雙色炒蛋 季節時蔬 蕃茄紫菜湯 四季水果	(營養糙米飯) 生炒花枝 腰果毛豆肉茸 季節時蔬 冬瓜排骨湯 四季水果	豬肉刈包 煎蛋 綜合蔬菜大骨湯 四季水果	(養生紫米飯) 冬菜燒雞 芹香甜條 季節時蔬 丁香空心菜湯 四季水果	(營養糙米飯) 咕咾肉 蒲瓜什燴 季節時蔬 蚵仔湯 四季水果
午點	馬拉糕+鮮奶	蒸餡餅+豆漿	果乾煉乳南瓜甜筒	營養吐司+鮮奶	仙草蜜
營養分析	蛋白質 14.5% 脂質 25.9% 醣類 59.6% 熱量 654kcal	蛋白質 16.4% 脂質 28.4% 醣類 55.2% 熱量 680kcal	蛋白質 15.0% 脂質 24.5% 醣類 60.5% 熱量 723kcal	蛋白質 15.3% 脂質 27.1% 醣類 57.6% 熱量 701kcal	蛋白質 15.2% 脂質 25.0% 醣類 59.8% 熱量 638kcal

第五週	5/30 (一)	5/31 (二)	奶類 紅黃綠燈 紅燈停 少飲用 (每週不超過1次) 黃燈停看聽 偶爾飲用 (每週不超過3次) 綠燈行 每天飲用 乳酪飲料、調味和加糖優酪乳及優格 調味乳、減糖優酪乳 純鮮奶、保久乳、純奶粉、無糖優酪乳及無糖優格
早點	★羅漢麵疙瘩	菇菇雞絲粥	
午餐	(營養糙米飯) 三彩麵腸 碧絲炒蛋 季節時蔬 薑絲昆布湯 四季水果	(健康小米飯) 蒜香炒絞肉 韭香什錦 季節時蔬 絲瓜蛋花湯 四季水果	
午點	芝麻包+鮮奶	珍珠丸子+豆漿	
營養分析	蛋白質 15.6% 脂質 28.2% 醣類 56.2% 熱量 695kcal	蛋白質 15.5% 脂質 25.6% 醣類 58.9% 熱量 671kcal	

美農人生堂超市(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