



臺中市立南屯幼兒園 幼兒餐點表【111年08月】



第一週	8/1 (一)	8/2 (二)	8/3 (三)	8/4 (四)	8/5 (五)
早點	早 晚 都 要 一 杯 奶 鈣質建議攝取量 1-3歲 500毫克/天 4-6歲 600毫克/天 黑芝麻醬 2茶匙8g 111mg 黑芝麻(熟) 4茶匙10g 148mg 紅苜荬菜 半碗100g 218mg 白苜荬菜 半碗100g 146mg 菠菜 半碗100g 192mg 鈣質吸收率 只有5~9% 鮮乳 1杯240cc 255mg 全脂乳酪 2片45g 272mg 低脂奶粉 3湯匙30g 216mg 小方豆干 1又1/3塊40g 274mg 小魚干 2湯匙10g 221mg 傳統豆腐 3方格80g 112mg 鈣質吸收率 25%-35% 油菜 半碗100g 88mg 芥藍菜 半碗100g 181mg 青江菜 半碗100g 102mg 小白菜 半碗100g 103mg 鈣質吸收率 45%-60% 獲取富含維生素C食物 獲取富含維生素D食物 充足運動與適當日照 鈣質吸收小幫手				
午餐					
午點					
營養分析					
第二週					
早點					
午餐					
午點					
營養分析					

第三週	8/15 (一)	8/16 (二)	8/17 (三)	8/18 (四)	8/19 (五)
早點	台式鹹粥	鮮肉芙蓉羹	葡萄乾*鮮奶燕麥片	日式拉麵	雞絲麵
午餐	★菩提素炒麵 芝麻大黑干 玉米蛋花湯 四季水果	(健康小米飯) 豆瓣炒雞 蒲瓜什燴 季節時蔬 味噌海芽湯 四季水果	(營養糙米飯) 糖醋魚條 大瓜炒肉絲 季節時蔬 鮮採菇菇湯 四季水果	(小薏仁飯) 京都肉燥 甜蔥煎蛋 季節時蔬 竹筍排骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 滷豬排 三蔬甜條 季節時蔬 蕃茄黃芽湯 四季水果
午點	銀絲捲+鮮奶	水煎包+豆漿	蔥酥蘿蔔糕湯	雞蛋布丁	生日蛋糕+大麥飲
營養分析	蛋白質 16.8% 脂質 26.6% 醣類 56.6% 熱量 754kcal	蛋白質 17.0% 脂質 29.0% 醣類 54.0% 熱量 645kcal	蛋白質 15.1% 脂質 24.6% 醣類 60.3% 熱量 743kcal	蛋白質 16.0% 脂質 26.3% 醣類 57.7% 熱量 725kcal	蛋白質 14.3% 脂質 22.5% 醣類 63.2% 熱量 660kcal

第四週	8/22 (一)	8/23 (二)	8/24 (三)	8/25 (四)	8/26 (五)
早點	長豆肉粥	青菜貢丸湯	小米肉末粥	米香+鮮奶	麵糰條
午餐	(營養糙米飯) ★滷傳統豆腐 秋葵炒蛋 季節時蔬 清香冬瓜湯 四季水果	(養生紫米飯) 京醬肉絲 鮮菇燴絲瓜 季節時蔬 柴魚蛋花湯 四季水果	花枝羹麵 蒜香毛豆莢 季節時蔬 四季水果	(營養糙米飯) 蒜香炒雞 西芹丁香腰果 季節時蔬 豆薯大骨湯 四季水果	(燕麥飯) 傳統焢肉 南瓜燴蛋 季節時蔬 蚵仔湯 四季水果
午點	鮮奶饅頭+鮮奶	麵包+豆漿	紅棗地瓜湯	鮮肉雲吞湯	鳳梨愛玉
營養分析	蛋白質 14.5% 脂質 23.5% 醣類 62.0% 熱量 741kcal	蛋白質 16.8% 脂質 28.8% 醣類 54.4% 熱量 640kcal	蛋白質 15.1% 脂質 22.4% 醣類 62.5% 熱量 672kcal	蛋白質 16.0% 脂質 27.2% 醣類 56.8% 熱量 672kcal	蛋白質 16.6% 脂質 27.1% 醣類 56.3% 熱量 660kcal

第五週	8/29 (一)	8/30 (二)	8/31 (三)
早點	芋頭鹹粥	元寶湯	肉絲鮮湯麵
午餐	★炒米粉 金菇滷腐皮 青菜蛋花湯 四季水果	(香Q白米飯) 洋蔥肉燥 松子四色 季節時蔬 金針雞骨湯 四季水果	(紅藜飯) 香炒叻仔魚 日式茶碗蒸 季節時蔬 蘿蔔排骨湯 四季水果
午點	奶黃包+鮮奶	綠豆甜品	營養吐司+豆漿
營養分析	蛋白質 16.0% 脂質 28.5% 醣類 55.5% 熱量 697kcal	蛋白質 14.4% 脂質 23.1% 醣類 62.5% 熱量 683kcal	蛋白質 16.2% 脂質 20.7% 醣類 63.1% 熱量 674kcal

※ 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。幼兒如有過敏 家長請事先告知

營養師核章：

美麗人生空中超市(股)有限公司

執業營養師張詩馨
營養字第004996號

本園餐點一律使用國產CAS豬肉與CAS雞肉