



臺中市立南屯幼兒園 幼兒餐點表【111年11月】



第一週		11/1 (二)	11/2 (三)	11/3 (四)	11/4 (五)
早點		羅宋湯	山藥大補粥	蘑菇濃湯	鍋燒麵
午餐		(燕麥飯) 三杯雞 玉米肉茸 季節時蔬 柴魚蛋花湯 四季水果	沙茶蔬菜炒麵 煎豬排 冬瓜大骨湯 四季水果 	(營養糙米飯) 生炒花枝 肉燥蒸蛋 季節時蔬 青木瓜雞骨湯 四季水果	(紅藜飯) 魚香肉絲 麻婆蘿蔔 季節時蔬 黃芽排骨湯 四季水果
午點		綠豆豆花	水煎包+豆漿	米香+牛奶	義美豆奶
營養分析		蛋白質 15.7% 脂質 24.6% 醣類 59.7% 熱量 623kcal	蛋白質 16.3% 脂質 24.7% 醣類 59.0% 熱量 660kcal	蛋白質 15.9% 脂質 24.9% 醣類 59.2% 熱量 666kcal	蛋白質 15.9% 脂質 23.0% 醣類 61.1% 熱量 686kcal

第二週	11/7 (一)	11/8 (二)	11/9 (三)	11/10 (四)	11/11 (五)
早點	★蘿蔔糕湯	陽春麵	皮蛋瘦肉粥	肉燥麵線	餛飩湯
午餐	(健康小米飯) 茄汁豆腐 炒什香菜 季節時蔬 翠綠蛋花湯 四季水果 	(小薏仁飯) 傳統焢肉 芋香薯丁 季節時蔬 玉米排骨湯 四季水果	(香Q白米飯) 蔥炒魚片 黃瓜燴肉羹 季節時蔬 鮮採菇菇湯 四季水果	(營養糙米飯) 蔞瓜蒸肉 蔬菜烘蛋 季節時蔬 蚵仔湯 四季水果	咖哩洋芋雞肉飯 季節時蔬 包白什錦湯 四季水果
午點	燒仙草	奶黃包+牛奶	地瓜西米露	全麥吐司+豆漿	起司煎餅+牛奶
營養分析	蛋白質 14.1% 脂質 23.0% 醣類 62.9% 熱量 635kcal	蛋白質 15.5% 脂質 22.6% 醣類 61.9% 熱量 733kcal	蛋白質 15.0% 脂質 21.4% 醣類 63.6% 熱量 675kcal	蛋白質 17.3% 脂質 24.2% 醣類 58.5% 熱量 690kcal	蛋白質 15.7% 脂質 27.7% 醣類 56.6% 熱量 754kcal

第三週	11/14 (一)	11/15 (二)	11/16 (三)	11/17 (四)	11/18 (五)
早點	★蔬菜丸子湯	鮮肉冬粉湯	聰明鮭魚粥	河粉湯	蔬菜銀魚羹
午餐	(燕麥飯) 香滷豆腐 雙色炒蛋 季節時蔬 蕃茄紫菜湯 四季水果	(營養糙米飯) 沙茶魚片 肉絲白菜滷 季節時蔬 山藥排骨湯 四季水果	肉絲蛋炒飯 高麗菜 綜合蔬菜湯 四季水果 	(養生紫米飯) 冬菜燒雞 蔥爆豆干 季節時蔬 結頭菜大骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 咕咾肉 五香金菇滷 季節時蔬 豆薯蛋花湯 四季水果
午點	銀絲捲+牛奶	蒸餛飩+豆漿	果乾煉乳南瓜甜筒	桂圓綠豆蒜	麵包+牛奶
營養分析	蛋白質 16.0% 脂質 28.6% 醣類 55.4% 熱量 673kcal	蛋白質 17.1% 脂質 24.0% 醣類 58.9% 熱量 658kcal	蛋白質 14.1% 脂質 22.1% 醣類 63.8% 熱量 643kcal	蛋白質 15.1% 脂質 26.5% 醣類 58.4% 熱量 715kcal	蛋白質 16.0% 脂質 28.1% 醣類 55.9% 熱量 726kcal

第四週	11/21 (一)	11/22 (二)	11/23 (三)	11/24 (四)	11/25 (五)
早點	★蔬菜腐皮粥	餛飩湯	日式海芽湯麵	香菇肉絲羹	全麥吐司+牛奶
午餐	(營養糙米飯) 三彩麵腸 古早味蒸蛋 季節時蔬 薑絲黃瓜湯 四季水果	(健康小米飯) 蔥酥肉燥 韭香什錦 季節時蔬 玉筍木須湯 四季水果	(營養糙米飯) 香炒吻仔魚 肉末豆腐 季節時蔬 雙色蘿蔔湯 四季水果	(高纖麥片飯) 鹹酥雞丁 茄汁甜條 季節時蔬 越式肉片湯 四季水果	金瓜米粉 玉米炒蛋 菠菜嫩腐湯 四季水果
午點	黑糖捲+牛奶	紫米粥	馬拉糕+大麥飲	蒸餃+豆漿	紅豆湯
營養分析	蛋白質 15.9% 脂質 23.2% 醣類 60.9% 熱量 753kcal	蛋白質 15.0% 脂質 24.8% 醣類 60.2% 熱量 636kcal	蛋白質 14.7% 脂質 21.6% 醣類 63.7% 熱量 627kcal	蛋白質 16.8% 脂質 28.0% 醣類 55.2% 熱量 677kcal	蛋白質 15.9% 脂質 27.2% 醣類 56.9% 熱量 707kcal

第五週	11/28 (一)	11/29 (二)	11/30 (三)	
早點	★麵線糊	QQ玉米條	麵疙瘩	
午餐	(紅藜飯) 雙菇燴嫩腐 香根煎蛋 季節時蔬 養生牛蒡湯 四季水果 	(香Q白米飯) 蔥油雞 台式小炒 季節時蔬 健康花菜湯 四季水果	茄汁蛋炒飯 滷豬排 高麗菜腐皮湯 四季水果	
午點	黑糖饅頭+牛奶	湯包+米漿	雙色穀甜湯	
營養分析	蛋白質 14.9% 脂質 25.2% 醣類 59.9% 熱量 730kcal	蛋白質 16.5% 脂質 26.4% 醣類 57.1% 熱量 648kcal	蛋白質 16.1% 脂質 24.1% 醣類 59.8% 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：

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

