



臺中市立南屯幼兒園 幼兒餐點表【111年12月】



第一週	<p>它們不一樣!!</p> <p>同為十字花科，但它們是兩種不同的蔬菜</p> <table border="1"> <tr> <th colspan="2">花椰菜</th> <th colspan="2">青花菜</th> </tr> <tr> <td>顏色</td> <td>白色、橘紅色、紫紅色</td> <td>紫色、綠色</td> <td></td> </tr> <tr> <td>膳食纖維</td> <td>2公克</td> <td>3.1公克</td> <td></td> </tr> <tr> <td>維生素A</td> <td>91.0</td> <td>5991.0</td> <td></td> </tr> <tr> <td>β-胡蘿蔔素</td> <td>5微克</td> <td>359微克</td> <td></td> </tr> <tr> <td>葉酸</td> <td>61.5微克</td> <td>55.8微克</td> <td></td> </tr> <tr> <td>維生素C</td> <td>67.7毫克</td> <td>75.3毫克</td> <td></td> </tr> <tr> <td>外觀</td> <td>半球形</td> <td>扁球形狀</td> <td></td> </tr> <tr> <td>食用部位</td> <td>花原體</td> <td>尚未開花的花蕾</td> <td></td> </tr> </table> <p>資料來源：衛生福利部食品藥物管理署</p>	花椰菜		青花菜		顏色	白色、橘紅色、紫紅色	紫色、綠色		膳食纖維	2公克	3.1公克		維生素A	91.0	5991.0		β-胡蘿蔔素	5微克	359微克		葉酸	61.5微克	55.8微克		維生素C	67.7毫克	75.3毫克		外觀	半球形	扁球形狀		食用部位	花原體	尚未開花的花蕾		12/1 (四)	12/2 (五)
花椰菜		青花菜																																					
顏色		白色、橘紅色、紫紅色	紫色、綠色																																				
膳食纖維		2公克	3.1公克																																				
維生素A		91.0	5991.0																																				
β-胡蘿蔔素	5微克	359微克																																					
葉酸	61.5微克	55.8微克																																					
維生素C	67.7毫克	75.3毫克																																					
外觀	半球形	扁球形狀																																					
食用部位	花原體	尚未開花的花蕾																																					
早點	沙茶湯麵	麵包+牛奶																																					
午餐	(燕麥飯)	(營養糙米飯)																																					
	蔴梨蒸魚	薑燒肉絲																																					
	大根燒肉片	塔香海芽																																					
	季節時蔬	季節時蔬																																					
午點	青菜蛋花湯	金針排骨湯																																					
	四季水果	四季水果																																					
	大鮮肉包																																						
	保久乳																																						
營養分析	蛋白質 15.9% 脂質 22.4%	蛋白質 16.1% 脂質 30.0%																																					
	醣類 61.7% 熱量 683kcal	醣類 53.9% 熱量 752kcal																																					

第二週	12/5 (一)	12/6 (二)	12/7 (三)	12/8 (四)	12/9 (五)
早點	南投意麵	枸杞薏仁排骨湯	高鈣小魚麥片粥	酸辣濃湯	雞絲麵
午餐	★(營養糙米飯)	(養生紫米飯)	客家炒飯條	(健康小米飯)	(營養糙米飯)
	紅燒凍豆腐	彩椒雞丁	蔥酥肉燥	糖醋魚條	傳統焗肉
	三色炒蛋	金沙鮑菇	菠菜玉筍湯	柴魚昆布滷	丁香豆干
	季節時蔬	季節時蔬	四季水果	季節時蔬	季節時蔬
午點	薑絲冬瓜湯	越式肉片湯		木須肉絲湯	包白什錦湯
	四季水果	四季水果		四季水果	四季水果
營養分析	蛋白質 15.3% 脂質 22.2%	蛋白質 16.5% 脂質 24.1%	蛋白質 16.5% 脂質 25.1%	蛋白質 15.6% 脂質 26.0%	蛋白質 16.1% 脂質 24.5%
	醣類 62.5% 熱量 726kcal	醣類 59.4% 熱量 710kcal	醣類 58.4% 熱量 630kcal	醣類 58.4% 熱量 750kcal	醣類 59.4% 熱量 645kcal

第三週	12/12 (一)	12/13 (二)	12/14 (三)	12/15 (四)	12/16 (五)
早點	芋頭糕湯	河粉湯	南瓜濃湯	家常麵疙瘩	蘿蔔鹹粥
午餐	★(高纖麥片飯)	(營養糙米飯)	DIY漢堡	(香Q白米飯)	(營養糙米飯)
	洋蔥紅蘿燉麵輪	薑燒魚片	豬肉排	古早味蒸肉	蒜香雞丁
	芹粒炒蛋	銀芽拌金菇	起司煎蛋	白菜滷	大瓜燴炒
	季節時蔬	季節時蔬	西式蔬菜湯	季節時蔬	季節時蔬
午點	青菜嫩腐湯	海菜蛋花湯	四季水果	黃金蜆湯	冬菜肉絲湯
	四季水果	四季水果		四季水果	四季水果
營養分析	蛋白質 15.6% 脂質 25.4%	蛋白質 16.2% 脂質 26.7%	蛋白質 15.4% 脂質 24.2%	蛋白質 15.9% 脂質 23.9%	蛋白質 16.7% 脂質 24.9%
	醣類 59.0% 熱量 759kcal	醣類 57.1% 熱量 675kcal	醣類 60.4% 熱量 741kcal	醣類 60.2% 熱量 642kcal	醣類 58.4% 熱量 756kcal

第四週	12/19 (一)	12/20 (二)	12/21 (三)	12/22 (四)	12/23 (五)
早點	肉燥米粉湯	養生山藥燉排骨	茄汁鯖魚湯麵	肉羹湯	菠菜滑蛋穀粥
午餐	★(營養糙米飯)	(紅藜飯)	(健康小米飯)	(營養糙米飯)	~歡樂聖誕節~
	什錦烤麩	醬爆肉絲	麻油雞鍋	香炒叻仔魚	義大利肉醬貝殼麵
	鮮菇燴炒	香根煎蛋	貢丸	塔香肉末嫩腐	蘑菇花椰
	季節時蔬	季節時蔬	玉米	季節時蔬	豆薯排骨湯
午點	蔥香蛋花湯	味噌海芽湯	高麗菜	黃瓜大骨湯	四季水果
	四季水果	四季水果	四季水果	四季水果	
營養分析	蛋白質 15.2% 脂質 26.7%	蛋白質 15.3% 脂質 26.0%	蛋白質 15.5% 脂質 24.4%	蛋白質 15.0% 脂質 23.0%	蛋白質 15.6% 脂質 24.4%
	醣類 58.1% 熱量 754kcal	醣類 58.7% 熱量 657kcal	醣類 60.1% 熱量 701kcal	醣類 62.0% 熱量 647kcal	醣類 60.0% 熱量 736kcal

第五週	12/26 (一)	12/27 (二)	12/28 (三)	12/29 (四)	12/30 (五)
早點	麻香麵線	餛飩湯	雙蛋肉茸粥	玉米濃湯	冬粉蛋花湯
午餐	★(營養糙米飯)	(高纖麥片飯)	台式炒麵	(養生紫米飯)	(營養糙米飯)
	豆豉彩椒豆干	醬味蒸肉	滷味	小瓜雞丁	樹子魚片
	美味蒸蛋	炒三彩蔬	蔬菜排骨湯	雙色燴蛋	青花炒肉絲
	季節時蔬	季節時蔬	四季水果	季節時蔬	季節時蔬
午點	紫菜湯	蕃茄蛋花湯		營養黃芽湯	結頭菜雞骨湯
	四季水果	四季水果		四季水果	四季水果
營養分析	蛋白質 16.8% 脂質 26.8%	蛋白質 16.6% 脂質 24.5%	蛋白質 16.3% 脂質 23.0%	蛋白質 16.2% 脂質 26.7%	蛋白質 15.0% 脂質 21.8%
	醣類 56.4% 熱量 752kcal	醣類 58.9% 熱量 662kcal	醣類 60.7% 熱量 665kcal	醣類 57.1% 熱量 756kcal	醣類 63.2% 熱量 641kcal

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。

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