



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></th> <th>花椰菜</th> <th>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> </tr> <tr> <td>膳食纖維</td> <td>2公克</td> <td>3.1公克</td> </tr> <tr> <td>維生素A</td> <td>91.0</td> <td>5991.0</td> </tr> <tr> <td>β-胡蘿蔔素</td> <td>5微克</td> <td>359微克</td> </tr> <tr> <td>葉酸</td> <td>61.5微克</td> <td>55.8微克</td> </tr> <tr> <td>維生素C</td> <td>67.7毫克</td> <td>75.3毫克</td> </tr> <tr> <td>外觀</td> <td>半球形</td> <td>扁球形狀</td> </tr> <tr> <td>食用部位</td> <td>花原體</td> <td>尚未開花的花蕾</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)																												
	蔴鳳梨蒸魚	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																												
營養分析	大鮮肉包	保久乳																												
	蛋白質 15.9% 脂質 22.4% 醣類 61.7% 熱量 683kcal	蛋白質 16.1% 脂質 30.0% 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	穀類脆片+牛奶	芋泥包+豆漿	熱薑汁豆花	精緻吐司+牛奶	紅棗南瓜甜湯
	蛋白質 15.3% 脂質 22.2% 醣類 62.5% 熱量 726kcal	蛋白質 16.5% 脂質 24.1% 醣類 59.4% 熱量 710kcal	蛋白質 16.5% 脂質 25.1% 醣類 58.4% 熱量 630kcal	蛋白質 15.6% 脂質 26.0% 醣類 58.4% 熱量 750kcal	蛋白質 16.1% 脂質 24.5% 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	黃金蚬湯	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	黑糖捲+牛奶	水餃+豆漿	紅藜香鬆小飯丸	綠豆仁銀耳羹	米香+牛奶
	蛋白質 15.6% 脂質 25.4% 醣類 59.0% 熱量 759kcal	蛋白質 16.2% 脂質 26.7% 醣類 57.1% 熱量 675kcal	蛋白質 15.4% 脂質 24.2% 醣類 60.4% 熱量 741kcal	蛋白質 15.9% 脂質 23.9% 醣類 60.2% 熱量 642kcal	蛋白質 16.7% 脂質 24.9% 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	四季水果
營養分析	穀類脆片+牛奶	銀絲捲+豆漿	蔥油餅+大麥飲	**冬至紅豆湯圓**	全麥吐司+牛奶
	蛋白質 15.2% 脂質 26.7% 醣類 58.1% 熱量 754kcal	蛋白質 15.3% 脂質 26.0% 醣類 58.7% 熱量 657kcal	蛋白質 15.5% 脂質 24.4% 醣類 60.1% 熱量 701kcal	蛋白質 15.0% 脂質 23.0% 醣類 62.0% 熱量 647kcal	蛋白質 15.6% 脂質 24.4% 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	馬拉糕+牛奶	雞蛋饅頭+豆漿	地瓜西米露	麵包+牛奶	燒仙草
	蛋白質 16.8% 脂質 26.8% 醣類 56.4% 熱量 752kcal	蛋白質 16.6% 脂質 24.5% 醣類 58.9% 熱量 662kcal	蛋白質 16.3% 脂質 23.0% 醣類 60.7% 熱量 665kcal	蛋白質 16.2% 脂質 26.7% 醣類 57.1% 熱量 756kcal	蛋白質 15.0% 脂質 21.8% 醣類 63.2% 熱量 641kcal

※ 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

美麗人生空中超市(股)有限公司