臺中市立南屯幼兒園　幼兒餐點表【112年01月】

第一週	1/2 (一)	1/3 (二)	1/4 (三)	1/5 (四)	1/6 (五)
早點		蔥酥蘿蔔糕湯	健康花菜穀粥	DIY三明治	鍋燒麵
午餐		(營養糙米飯) 香菇肉燥 古早味醬汁蛋 季節時蔬 豆薯排骨湯 四季水果	香香水餃 季節時蔬 酸辣湯 四季水果	(營養糙米飯) 羅勒炒雞 白玉滷肉茸 季節時蔬 柴魚海芽湯 四季水果	(健康小米飯) 魚排 蕃茄肉醬 季節時蔬 高麗菜什錦湯 四季水果
午點		芝麻包+牛奶	紅豆湯	米香+豆漿	義美豆奶
營養分析		蛋白質 16.0% 脂質 26.8% 醣類 57.2% 熱量 753kcal	蛋白質 14.6% 脂質 22.0% 醣類 63.4% 熱量 738kcal	蛋白質 15.0% 脂質 25.0% 醣類 60.0% 熱量 743kcal	蛋白質 15.7% 脂質 27.9% 醣類 56.4% 熱量 645kcal

第二週	1/9 (一)	1/10 (二)	1/11 (三)	1/12 (四)	1/13 (五)
早點	麵疙瘩	雲吞湯	雞絲麵	玉米雞蛋瘦肉粥	陽春麵
午餐	★(營養糙米飯) 紅蘿滷油腐 玉米燴蛋 季節時蔬 洋蔥菇菇湯 四季水果	(燕麥飯) 豆仔肉茸 和風佃煮 季節時蔬 金針排骨湯 四季水果	蔥燒雞肉燴飯 季節時蔬 芹香洋芋湯 四季水果	(養生紫米飯) 青蒜焢肉 花椰什錦 季節時蔬 味噌紫菜湯 四季水果	(營養糙米飯) 炒吻仔魚 茄汁嫩腐 季節時蔬 菜心雞骨湯 四季水果
午點	穀類脆片+牛奶	鮮奶饅頭+豆漿	米漿	地瓜包+紅棗茶	麵包+牛奶
營養分析	蛋白質 15.4% 脂質 25.6% 醣類 59.0% 熱量 699kcal	蛋白質 16.2% 脂質 24.8% 醣類 59.0% 熱量 654kcal	蛋白質 15.0% 脂質 22.6% 醣類 62.4% 熱量 657kcal	蛋白質 14.6% 脂質 23.1% 醣類 62.3% 熱量 663kcal	蛋白質 15.3% 脂質 25.2% 醣類 59.5% 熱量 730kcal

第三週	1/16 (一)	1/17 (二)	1/18 (三)	1/19 (四)	1/20 (五)
早點	海芽香鬆粥	玉米濃湯	麵線蛋花湯	蔥香抄手	
午餐	★(紅藜飯) 洋蔥燒豆干 碧絲炒蛋 季節時蔬 蕃茄黃芽湯 四季水果	(健康小米飯) 薑燒虱目魚 什錦肉絲 季節時蔬 牛蒡排骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 圍爐火鍋 四季水果	(高纖麥片飯) 瓜仔肉 滷豆腐 季節時蔬 黃瓜大骨湯 四季水果	
午點	穀類脆片+牛奶	五香蛋+豆漿	全麥吐司+牛奶	黑糖饅頭+大麥飲	
營養分析	蛋白質 16.3% 脂質 24.0% 醣類 59.7% 熱量 757kcal	蛋白質 17.0% 脂質 27.6% 醣類 55.4% 熱量 635kcal	蛋白質 16.0% 脂質 24.8% 醣類 59.2% 熱量 686kcal	蛋白質 15.1% 脂質 23.1% 醣類 61.8% 熱量 643kcal	

◎01月07日(六)餐點： 早點 餡餅+牛奶

午餐 肉絲蛋炒糙米飯 五香豆干 冬瓜大骨湯 四季水果

午點 雞蛋布丁

1/7營養分析			
蛋白質	17.0%	脂質	28.6%
醣類	54.4%	熱量	704kcal

※ 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

美麗人生空中超市(股)有限公司

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