

臺中市立南屯幼兒園 幼兒餐點表【112年03月】

第一週	午餐	3/1 (三)						3/2 (四)						3/3 (五)						
		雞蛋饅頭+牛奶			陽春麵			麵疙瘩			(營養糙米飯)			玉米炒絞肉			蔥爆豆干			
		咖哩洋芋雞肉飯			(香Q白米飯)			(香Q白米飯)			(營養糙米飯)			玉米炒絞肉			蔥爆豆干			
		季節時蔬			三杯花枝			季節時蔬			季節時蔬			蔥爆豆干			季節時蔬			
		高麗菜排骨湯			合菜蛋絲			高麗菜排骨湯			青木瓜雞骨湯			季節時蔬			青木瓜雞骨湯			
		四季水果			季節時蔬			四季水果			四季水果			青木瓜雞骨湯			四季水果			
		冬瓜丸子湯						綠豆湯						義美豆奶						
		蛋白質	15.4%	脂質	27.4%	蛋白質	15.2%	脂質	22.3%	蛋白質	17.4%	脂質	29.0%	蛋白質	17.4%	脂質	24.2%	蛋白質	15.5%	脂質
		醣類	57.2%	熱量	735kcal	醣類	62.5%	熱量	687kcal	醣類	53.6%	熱量	665kcal	醣類	60.3%	熱量	633kcal	醣類	59.2%	熱量
第二週	3/6 (一)	3/7 (二)			3/8 (三)			3/9 (四)			3/10 (五)									
早點	營養味噌鍋	蔥拌珍珠餃			蔥酥蘿蔔糕湯			麻香麵線			海芽雞蛋粥									
★(營養糙米飯)			(紅藜飯)			炸醬麵			(高纖麥片飯)			(營養糙米飯)			古早味豬排					
蘿蔔滷麵輪			豉汁魚片			季節時蔬			洋蔥燜雞			大瓜燴炒			大瓜燴炒					
玉米炒蛋			三色油腐丁			大滷湯			韭香煎蛋			季節時蔬			季節時蔬					
季節時蔬			季節時蔬			四季水果			季節時蔬			三絲湯			黃金蜆湯					
洋蔥海芽湯			包白什錦湯						四季水果			四季水果			四季水果					
四季水果			四季水果																	
午點	奶黃包+牛奶	八寶粥			糙米香+牛奶			全麥吐司+豆漿			桂圓豆花									
蛋白質	15.8%	脂質	24.7%	蛋白質	15.0%	脂質	23.6%	蛋白質	16.8%	脂質	28.9%	蛋白質	16.7%	脂質	24.1%	蛋白質	15.5%	脂質		
醣類	59.5%	熱量	672kcal	醣類	61.4%	熱量	648kcal	醣類	54.3%	熱量	759kcal	醣類	59.2%	熱量	710kcal	醣類	60.3%	熱量		
第三週	3/13 (一)	3/14 (二)			3/15 (三)			3/16 (四)			3/17 (五)									
早點	家常湯麵	薑絲米血肉片湯			聰明鯛魚穀粥			青蔬貢丸湯			韭香大麵羹									
★(健康小米飯)			(小薏仁飯)			蕃茄肉醬麵			(燕麥飯)			(營養糙米飯)			香香肉燥					
芝麻日式燒豆腐			醬爆肉絲			季節時蔬			香炒吻仔魚			薑炒南瓜			薑炒南瓜					
紅蔥炒蛋			山藥什燴			營養雙芽湯			麻婆豆腐			季節時蔬			季節時蔬					
季節時蔬			季節時蔬			四季水果			季節時蔬			冬瓜雞骨湯			紫菜蛋花湯					
金針湯			健康花菜湯						四季水果			四季水果			四季水果					
四季水果			四季水果																	
午點	鮮奶饅頭+牛奶	銀耳西米露			鮮肉湯包+豆漿			葡萄乾甜米糕			麵包+牛奶									
蛋白質	15.1%	脂質	23.7%	蛋白質	14.8%	脂質	20.6%	蛋白質	16.8%	脂質	25.9%	蛋白質	14.8%	脂質	23.4%	蛋白質	15.3%	脂質		
醣類	61.2%	熱量	718kcal	醣類	64.6%	熱量	680kcal	醣類	57.3%	熱量	645kcal	醣類	61.8%	熱量	641kcal	醣類	57.4%	熱量		
第四週	3/20 (一)	3/21 (二)			3/22 (三)			3/23 (四)			3/24 (五)									
早點	穀類脆片+牛奶	雲吞湯			雙蛋肉茸穀粥			蔬菜銀魚羹			越式河粉湯									
★(紅藜飯)			(香Q白米飯)			台式炒麵			(高纖麥片飯)			(營養糙米飯)			傳統焢肉					
塔香燒油腐			沙茶肉片			滷雞腿肉			魚排			白菜滷			季節時蔬					
綠菠滑蛋			西芹玉筍			結頭菜排骨湯			肉末洋芋滷			季節時蔬			季節時蔬					
季節時蔬			季節時蔬			四季水果			柴魚蛋花湯			味噌湯			四季水果					
菇姑洋蔥湯			昆布排骨湯						四季水果											
四季水果			四季水果																	
午點	鮮肉細粉湯	薏仁花生湯			銀絲捲+豆漿			水煎包+冬瓜露			美味吐司+牛奶									
蛋白質	15.3%	脂質	27.2%	蛋白質	14.8%	脂質	24.9%	蛋白質	17.5%	脂質	27.4%	蛋白質	16.3%	脂質	29.0%	蛋白質	16.7%	脂質		
醣類	57.5%	熱量	743kcal	醣類	60.3%	熱量	622kcal	醣類	55.1%	熱量	638kcal	醣類	54.7%	熱量	649kcal	醣類	58.2%	熱量		
第五週	3/27 (一)	3/28 (二)			3/29 (三)			3/30 (四)			3/31 (五)									
早點	肉羹麵線	麵包+牛奶			南瓜濃湯			什錦湯麵			小米肉末粥									
★(營養糙米飯)			(香Q白米飯)			古早味油飯			(營養糙米飯)			(小薏仁飯)			醬燒魚丁					
五香干丁			鹽水小瓜雞絲			青江菜煨獅子頭			蒜香炒絞肉			什錦肉絲			季節時蔬					
麻油枸杞杏鮑菇			蔥花蛋			蘿蔔排骨湯			日式蒸蛋			豆薯排骨湯			豆薯排骨湯					
季節時蔬			季節時蔬			四季水果			季節時蔬			四季水果			四季水果					
蛋花湯			海芽豆腐湯						黃瓜雞骨湯											
四季水果			四季水果																	
午點	紅豆包+牛奶	香甜玉米條			燒賣+決明子			馬拉糕+豆漿			仙草蜜									
蛋白質	15.4%	脂質	25.1%	蛋白質	15.6%	脂質	23.3%	蛋白質	15.9%	脂質	26.7%	蛋白質	17.1%	脂質	22.6%	蛋白質	14.8%	脂質		
醣類	59.5%	熱量	713kcal	醣類	61.1%	熱量	696kcal	醣類	57.4%	熱量	621kcal	醣類	60.3%	熱量	699kcal	醣類	62.8%	熱量		
蛋白質	15.6%	脂質	23.5%	蛋白質	15.9%	脂質	22.3%	蛋白質	17.1%	脂質	22.6%	蛋白質	14.8%	脂質	22.4%	蛋白質	15.6%	脂質		
醣類	60.9%	熱量	731kcal	醣類	62.1%	熱量	699kcal	醣類	57.4%	熱量	699kcal	醣類	62.8%	熱量	642kcal	醣類	60.9%	熱量		
◎03月25日(六)餐點：早點 台式鹹穀粥												3/25(六)營養分析								
午餐 香香水餃 季節時蔬 海菜芙蓉羹 四季水果												營養師核章：								
幼兒如有過敏 家長請事先告知												執業營養師張詩馨 營養字第004996號								