

臺中市立南屯幼兒園 幼兒餐點表【112年04月】

第一週	4/3 (一)	4/4 (二)	4/5 (三)	4/6 (四)	4/7 (五)
早點				肉燥湯米粉	玉米濃湯
午餐				香香水餃 蒜香毛豆莢 紫菜嫩腐湯 四季水果	(健康小米飯) 瓜仔雞丁 芹香甜條 季節時蔬 木須肉絲湯 四季水果
午點				綠豆薏仁湯	保久乳
營養分析				蛋白質 15.1% 脂質 22.0% 醣類 62.9% 熱量 696kcal	蛋白質 15.6% 脂質 27.1% 醣類 57.3% 熱量 697kcal

第二週	4/10 (一)	4/11 (二)	4/12 (三)	4/13 (四)	4/14 (五)
早點	穀類脆片+鮮奶	肉絲冬粉湯	鮪魚三明治	麵包	青蔬貢丸湯
午餐	★(紅藜飯) 豆豉彩椒豆干 松子煎蛋 季節時蔬 薑絲冬瓜湯 四季水果	(營養糙米飯) 鹹蛋蒸肉 鮮菇三色蔬 季節時蔬 芹香腐皮湯 四季水果	(小薏仁飯) 薑汁燒雞 番茄炒蛋 季節時蔬 枸杞絲瓜湯 四季水果	花枝羹麵 滷傳統豆腐 高麗菜 四季水果	(高纖麥片飯) 香根肉絲 蘿蔔滷昆布 季節時蔬 黃金蜆湯 四季水果
午點	椰香紫米露	地瓜包+鮮奶	珍珠丸子+豆漿	芝麻香鬆小米飯丸	紅豆湯
營養分析	蛋白質 14.7% 脂質 23.6% 醣類 61.7% 熱量 661kcal	蛋白質 17.3% 脂質 26.5% 醣類 56.2% 熱量 730kcal	蛋白質 16.7% 脂質 26.2% 醣類 57.1% 熱量 756kcal	蛋白質 14.9% 脂質 21.7% 醣類 63.4% 熱量 645kcal	蛋白質 15.9% 脂質 24.6% 醣類 59.5% 熱量 624kcal

第三週	4/17 (一)	4/18 (二)	4/19 (三)	4/20 (四)	4/21 (五)
早點	銀絲捲+鮮奶	肉燥芋頭糕湯	玉米肉苜蓿粥	南投意麵	地瓜鹹粥
午餐	★(營養糙米飯) 煎雞蛋豆腐 咖哩什錦 季節時蔬 蛋花湯 四季水果	(香香芝麻飯) 香菇雞 大瓜燴炒 季節時蔬 營養雙芽湯 四季水果	(燕麥飯) 洋蔥燒肉 家常油腐丁 季節時蔬 蘿蔔雞骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 炒吻仔魚 塔香茄子煲 季節時蔬 青菜肉絲湯 四季水果	DIY漢堡 豬肉排 煎蛋 蔬菜羅宋湯 四季水果
午點	雞絲麵	水煎包+豆漿	檸檬愛玉	米香+鮮奶	仙草蜜
營養分析	蛋白質 14.0% 脂質 21.5% 醣類 64.5% 熱量 682kcal	蛋白質 17.3% 脂質 27.5% 醣類 55.2% 熱量 728kcal	蛋白質 16.6% 脂質 25.9% 醣類 57.5% 熱量 764kcal	蛋白質 14.9% 脂質 24.3% 醣類 60.8% 熱量 717kcal	蛋白質 15.4% 脂質 21.8% 醣類 62.8% 熱量 703kcal

第四週	4/24 (一)	4/25 (二)	4/26 (三)	4/27 (四)	4/28 (五)
早點	馬拉糕+鮮奶	香菇肉苜蓿粥	起司刈包	台式鹹粥	客家板條湯
午餐	(營養糙米飯) 醬爆雞丁 筍香炒肉絲 季節時蔬 菇菇排骨湯 四季水果	沙茶肉絲炒麵 蔥花蛋 綜合蔬菜湯 四季水果	(養生紫米飯) 古都肉燥 韭香炒干片 季節時蔬 魚干蔬菜湯 四季水果	(紅藜飯) 鳳梨魚條 日式蒸蛋 季節時蔬 金針湯 四季水果	(營養糙米飯) 蒙古炒肉片 鮮蔬四色 季節時蔬 海芽蛋花湯 四季水果
午點	麵線蛋花湯	紅豆包+豆漿	枸杞南瓜小米羹	Q嫩豆花	全麥吐司+鮮奶
營養分析	蛋白質 16.2% 脂質 26.2% 醣類 57.6% 熱量 733kcal	蛋白質 15.5% 脂質 24.8% 醣類 59.7% 熱量 655kcal	蛋白質 15.8% 脂質 23.4% 醣類 60.8% 熱量 746kcal	蛋白質 15.7% 脂質 27.3% 醣類 57.0% 熱量 676kcal	蛋白質 15.0% 脂質 25.6% 醣類 59.4% 熱量 750kcal

※ 本餐點表食材含有甲殼類、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

美馨人生空中超市(股)有限公司

執業營養師張詩馨
 營養字第004996號

營養師核章：

本園餐點一律使用國產CAS豬肉與國產CAS雞肉