臺中市立南屯幼兒園　幼兒餐點表【112年05月】

第一週	5/1 (一)	5/2 (二)	5/3 (三)	5/4 (四)	5/5 (五)
早點	雞蛋饅頭+鮮奶	酸辣濃湯	肉羹麵	吻魚鮮肉粥	麵包
午餐	★(營養糙米飯) 香菇滷麵輪 香根炒蛋 季節時蔬 日式味噌湯 四季水果	(香香**松子**飯) 魚香肉絲 蒲瓜燴炒 季節時蔬 昆布排骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 豆瓣魚 肉絲滑蛋 季節時蔬 黃瓜雞骨湯 四季水果	(燕麥飯) 三彩炒雞絲 肉末白菜滷 季節時蔬 翡翠蛋花湯 四季水果	義大利肉醬螺旋麵 洋芋蔬菜濃湯 四季水果
午點	水煎包+紅棗飲	香鬆小米飯手捲	水餃+豆漿	義美豆奶	穀類脆片+鮮奶
營養分析	蛋白質 15.9% 脂質 25.5% 醣類 58.6% 熱量 734kcal	蛋白質 16.0% 脂質 24.7% 醣類 59.3% 熱量 656kcal	蛋白質 17.1% 脂質 27.0% 醣類 55.9% 熱量 683kcal	蛋白質 17.3% 脂質 28.3% 醣類 54.4% 熱量 714kcal	蛋白質 14.3% 脂質 24.6% 醣類 61.1% 熱量 688kcal

第二週	5/8 (一)	5/9 (二)	5/10 (三)	5/11 (四)	5/12 (五)
早點	銀絲捲+鮮奶	雙蛋肉茸粥	蔥拌珍珠餃	麻香麵線	鍋燒麵
午餐	★(高纖麥片飯) 海帶三絲 塔香煎蛋 季節時蔬 洋蔥菇菇湯 四季水果	(營養糙米飯) 義式香料蒸雞 燴四色 季節時蔬 豆薯排骨湯 四季水果	炒麵 肉末滷豆干 絲瓜蛋花湯 四季水果	(**芝麻**糙米飯) 香炒吻仔魚 筍香肉絲 季節時蔬 蒲瓜雞骨湯 四季水果	(紅藜飯) 瓜仔肉 彩燴蘿蔔 季節時蔬 芹香腐皮湯 四季水果
午點	綠豆湯	愛玉山粉圓	全麥吐司+豆漿	芋泥包+冬瓜露	米香+鮮奶
營養分析	蛋白質 15.3% 脂質 24.3% 醣類 60.4% 熱量 759kcal	蛋白質 17.2% 脂質 29.4% 醣類 53.4% 熱量 656kcal	蛋白質 16.6% 脂質 26.9% 醣類 56.5% 熱量 671kcal	蛋白質 14.3% 脂質 22.1% 醣類 63.6% 熱量 631kcal	蛋白質 16.4% 脂質 27.1% 醣類 56.5% 熱量 724kcal

第三週	5/15 (一)	5/16 (二)	5/17 (三)	5/18 (四)	5/19 (五)
早點	穀類脆片+鮮奶	茄汁鯖魚湯麵	麵包	福州魚丸湯	麵包
午餐	★(健康小米飯) 蠔油干丁 炒什香菜 季節時蔬 翠綠蛋花湯 四季水果	(小薏仁飯) 玉米炒絞肉 黃瓜燴炒 季節時蔬 柴魚海芽湯 四季水果	(香Q白米飯) 椒鹽魚丁 洋蔥燜肉絲 季節時蔬 青木瓜雞骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 蔥爆肉片 紅蘿蔔炒蛋 季節時蔬 金菇排骨湯 四季水果	咖哩洋芋雞肉飯 季節時蔬 蔬菜肉片湯 四季水果
午點	雲吞湯	奶黃包+豆漿	麵線糊	**花生**豆花	銀耳羹+鮮奶
營養分析	蛋白質 17.3% 脂質 29.0% 醣類 53.7% 熱量 721kcal	蛋白質 16.6% 脂質 24.5% 醣類 58.9% 熱量 698kcal	蛋白質 14.1% 脂質 23.4% 醣類 62.5% 熱量 674kcal	蛋白質 16.8% 脂質 30.0% 醣類 53.2% 熱量 628kcal	蛋白質 15.6% 脂質 25.7% 醣類 58.7% 熱量 695kcal

第四週	5/22 (一)	5/23 (二)	5/24 (三)	5/25 (四)	5/26 (五)
早點	穀類脆片+鮮奶	玉米濃湯	聰明鮪魚粥	越式河粉湯	麵包
午餐	★(紅藜飯) 沙茶豆腐煲 洋蔥炒蛋 季節時蔬 味噌紫菜湯 四季水果	(營養糙米飯) 照燒雞腿丁 蕃茄甜條 季節時蔬 丁香空心菜湯 四季水果	豬肉刈包 煎蛋 綜合蔬菜湯 四季水果	(營養糙米飯) 生炒花枝 毛豆肉茸干丁 季節時蔬 冬瓜排骨湯 四季水果	(香Q白米飯) 咕咾肉 蒲瓜什燴 季節時蔬 蜆仔湯 四季水果
午點	珍珠丸子+大麥飲	餡餅+豆漿	*鮮奶綠豆西米露	綜合滷味	香甜玉米條
營養分析	蛋白質 15.0% 脂質 25.8% 醣類 59.2% 熱量 639kcal	蛋白質 15.3% 脂質 25.8% 醣類 58.9% 熱量 628kcal	蛋白質 16.3% 脂質 24.8% 醣類 58.9% 熱量 737kcal	蛋白質 14.6% 脂質 22.4% 醣類 63.0% 熱量 685kcal	蛋白質 13.5% 脂質 24.5% 醣類 62.0% 熱量 661kcal

第五週	5/29 (一)	5/30 (二)	5/31 (三)
早點	芝麻包+鮮奶	薑絲肉片米血湯	雞絲麵
午餐	★(健康小米飯) 三彩豆干 玉米炒蛋 季節時蔬 金針湯 四季水果	(紅藜飯) 毛豆炒絞肉 茄汁嫩腐 季節時蔬 竹筍排骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 蔭鳳梨蒸魚 蘿蔔炒肉末 季節時蔬 鮮菇蛋花湯 四季水果
午點	紅豆湯	仙草蜜	蔥油餅+豆漿
營養分析	蛋白質 15.8% 脂質 25.1% 醣類 59.1% 熱量 743kcal	蛋白質 15.2% 脂質 22.7% 醣類 62.1% 熱量 636kcal	蛋白質 15.6% 脂質 22.9% 醣類 61.5% 熱量 669kcal

※ 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豬肉與國產CAS雞肉