



臺中市立南屯幼兒園 幼兒餐點表【112年07月】



第一週	7/3 (一)	7/4 (二)	7/5 (三)	7/6 (四)	7/7 (五)
早點	黑糖捲+鮮奶	玉米濃湯	古都擔仔麵	蔥拌珍珠餃	糙米排骨粥
午餐	★(健康小米飯) 蠔油干丁 九層塔煎蛋 季節時蔬 昆布蘿蔔湯 四季水果	(香香芝麻飯) 蔥油燜雞 蒜香肉末長豆 季節時蔬 芹香腐皮湯 四季水果	(養生紫米飯) 蒜香炒絞肉 鮮蔬甜條 季節時蔬 洋芋排骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 三杯花枝 竹筍炒肉絲 季節時蔬 海芽蛋花湯 四季水果	起司刈包 古早味豬排 柴魚蔬菜湯 四季水果
午點	檸檬愛玉	餡餅+豆漿	仙草蜜	麵包+鮮奶	義美豆奶
營養分析	蛋白質 15.5% 脂質 26.0% 醣類 58.5% 熱量 717kcal	蛋白質 17.0% 脂質 29.1% 醣類 53.9% 熱量 650kcal	蛋白質 15.0% 脂質 22.1% 醣類 62.9% 熱量 640kcal	蛋白質 16.3% 脂質 28.6% 醣類 55.1% 熱量 747kcal	蛋白質 17.0% 脂質 24.0% 醣類 59.0% 熱量 653kcal

第二週	7/10 (一)	7/11 (二)	7/12 (三)	7/13 (四)	7/14 (五)
早點	奶黃包+鮮奶	青蔬貢丸湯	DIY三明治	沙茶麵線糊	鍋燒麵
午餐	★(高纖麥片飯) 蔥炒豆干 香菜炒蛋 季節時蔬 清香黃瓜湯 四季水果	(營養糙米飯) 泰式檸檬魚 翠綠燴玉筍 季節時蔬 豆薯排骨湯 四季水果	義大利肉醬捲捲麵 季節時蔬 綜合蔬菜湯 四季水果	(營養糙米飯) 冰糖焢肉 吻魚炒蛋 季節時蔬 蔥香豆腐湯 四季水果	(香Q白米飯) 蘑菇腰果雞丁 冬瓜滷肉苜 季節時蔬 牛蒡排骨湯 四季水果
午點	Q嫩豆花	蔥油餅	小米飯手捲	米香+豆漿	*燕麥鮮奶
營養分析	蛋白質 16.3% 脂質 26.3% 醣類 57.4% 熱量 744kcal	蛋白質 14.4% 脂質 22.5% 醣類 63.1% 熱量 741kcal	蛋白質 14.4% 脂質 22.0% 醣類 63.6% 熱量 693kcal	蛋白質 17.0% 脂質 27.3% 醣類 55.7% 熱量 728kcal	蛋白質 15.4% 脂質 26.1% 醣類 58.5% 熱量 752kcal

第三週	7/17 (一)	7/18 (二)	7/19 (三)	7/20 (四)	7/21 (五)
早點	馬拉糕+鮮奶	雲吞湯	蕃茄鯖魚湯麵	台式鹹粥	肉羹麵
午餐	★(香Q白米飯) 沙茶凍豆腐 金沙玉米毛豆 季節時蔬 皮絲湯 四季水果	(養生紫米飯) 魚香肉絲 鮮炒菇菇 季節時蔬 青木瓜雞骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 咖哩雞肉洋芋 季節時蔬 蔥香紫菜湯 四季水果	(燕麥飯) 蒜燒肉片 炒什香菜 季節時蔬 柴魚蛋花湯 四季水果	(營養糙米飯) 松子炒吻仔魚 醬燒油豆腐 季節時蔬 竹筍排骨湯 四季水果
午點	高麗菜水餃	綠豆湯	鮮奶饅頭+豆漿	檸檬愛玉	麵包+鮮奶
營養分析	蛋白質 15.8% 脂質 25.3% 醣類 58.9% 熱量 746kcal	蛋白質 14.9% 脂質 22.3% 醣類 62.8% 熱量 636kcal	蛋白質 15.7% 脂質 23.2% 醣類 61.1% 熱量 703kcal	蛋白質 15.4% 脂質 24.5% 醣類 60.1% 熱量 684kcal	蛋白質 16.2% 脂質 27.1% 醣類 56.7% 熱量 732kcal

第四週	7/24 (一)	7/25 (二)	7/26 (三)	7/27 (四)	7/28 (五)
早點	銀絲捲+鮮奶	皮蛋瘦肉粥	雞蛋湯麵	蔬菜肉茸粥	芋泥包+紅棗飲
午餐	★(健康小米飯) 涼拌素雞 起司蛋 季節時蔬 枸杞絲瓜湯 四季水果	(營養糙米飯) 椒鹽魚丁 玉米肉茸 季節時蔬 黃瓜雞骨湯 四季水果	絞肉蔬菜炒飯 滷蛋 蘿蔔排骨湯 四季水果	(高纖麥片飯) 蕃茄燒雞 麻香芝麻杏鮑菇 季節時蔬 金針肉絲湯 四季水果	(營養糙米飯) 瓜仔肉 青椒丁香豆干 季節時蔬 芹香洋芋湯 四季水果
午點	綜合滷味	珍珠丸子+大麥飲	全麥吐司+豆漿	花生豆花	*自然零價格
營養分析	蛋白質 16.8% 脂質 26.2% 醣類 57.0% 熱量 749kcal	蛋白質 16.2% 脂質 25.7% 醣類 58.1% 熱量 674kcal	蛋白質 16.3% 脂質 20.3% 醣類 63.4% 熱量 654kcal	蛋白質 15.5% 脂質 29.1% 醣類 55.4% 熱量 645kcal	蛋白質 17.8% 脂質 28.0% 醣類 54.2% 熱量 666kcal

第五週	7/31 (一)			
早點	穀類脆片+鮮奶			
午餐	★香菇素燥飯 煎蛋 季節時蔬 四季水果			
午點	布丁			
營養分析	蛋白質	15.1%	脂質	28.4%
	醣類	56.5%	熱量	735kcal

鮮奶、保久乳、奶粉比一比				
我們都是一樣營養的喔!				
圖片	鮮奶	保久乳	奶粉	
				
每份乳品量	240毫升	240毫升	30公克	
蛋白質(g)	7.4	7.2	7.9	
鈣質(mg)	250	228	274	
保存期限	冷藏保存10-14天	室溫保存6-8個月	室溫保存不宜超過2年	
優點	風味新鮮感	攜帶方便	可存放較久	
缺點	保存期限較短、需冷藏保存	風味相較鮮乳略有不同	風味相較鮮乳略有不同、需沖泡才能飲用	

Q: 保久乳有加防腐劑嗎?
A: 保久乳殺菌程度較鮮乳高，且採用無菌充填的方式包裝，因此可室溫保存，並未添加防腐劑喔!

※ 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

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

美麗人生空中超市(股)有限公司