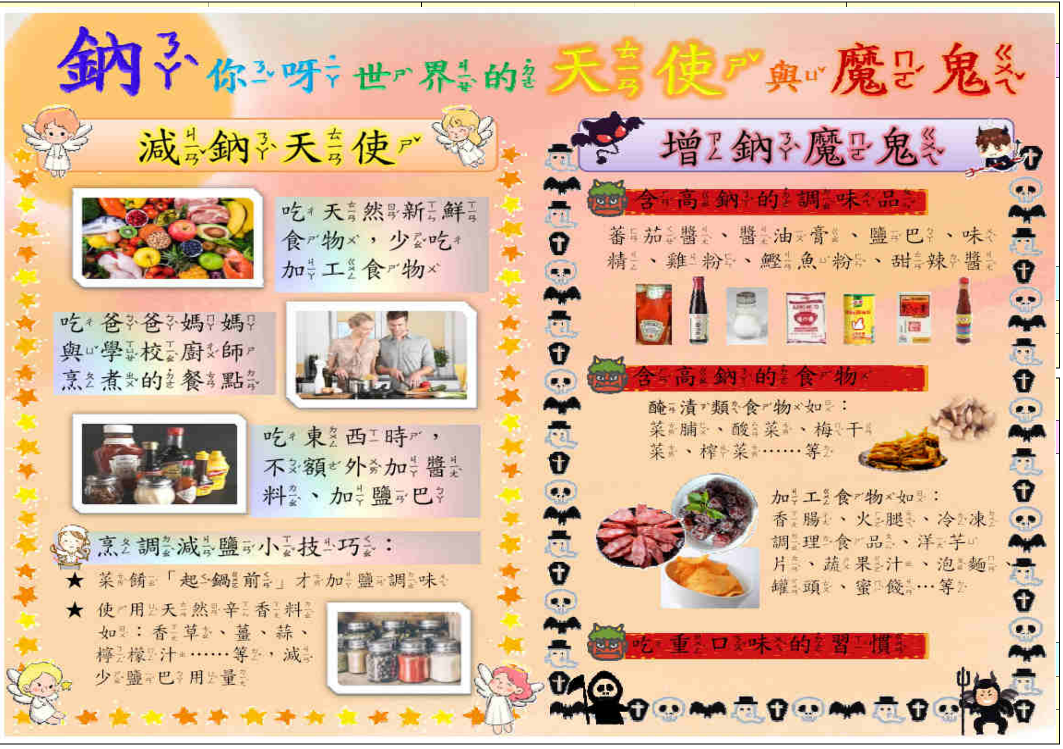
臺中市立南屯幼兒園　幼兒餐點表【112年08月】

第一週	
早點	
午餐	
午點	
營養分析	
第二週	
早點	
午餐	
午點	
營養分析	

鈉你呀世界的天使與魔鬼

減鈉天使

吃天然新鮮食物，少吃加工食物

吃爸爸媽媽與學校廚師烹煮的餐點

吃東西時，不額外加醬料、加鹽巴

烹調減鹽小技巧：

★ 菜餚「起鍋前」才加鹽調味

★ 使用天然辛香料如：香草、薑、蒜、檸檬汁……等，減少鹽巴用量

增鈉魔鬼

含高鈉的調味品

蕃茄醬、醬油膏、鹽巴、味精、雞粉、鰹魚粉、甜辣醬

含高鈉的食物

醃漬類食物如：菜脯、酸菜、梅干菜、榨菜……等

加工食物如：香腸、火腿、冷凍調理食品、洋芋片、蔬果汁、泡麵、罐頭、蜜餞…等

吃重口味的習慣

第三週	8/14 (一)	8/15 (二)	8/16 (三)	8/17 (四)	8/18 (五)
早點		客家板條	蔥酥芋頭糕湯	吻魚小米粥	雞絲麵
午餐		香菇肉燥油腐糙米飯 季節時蔬 大瓜雞骨湯 四季水果	咖哩洋芋雞肉飯 季節時蔬 薑絲海芽湯 四季水果 	香香水餃 季節時蔬 大滷湯 四季水果	鮭魚炒紅藜飯 季節時蔬 鮮採菇菇肉絲湯 四季水果
午點		雞蛋布丁	麵包+豆漿	銀絲捲+鮮奶	保久乳
營養分析		蛋白質 17.1% 脂質 26.0% 醣類 56.9% 熱量 696kcal	蛋白質 16.1% 脂質 23.4% 醣類 60.5% 熱量 757kcal	蛋白質 15.5% 脂質 22.7% 醣類 61.8% 熱量 756kcal	蛋白質 15.4% 脂質 28.9% 醣類 55.7% 熱量 688kcal

第四週	8/21 (一)	8/22 (二)	8/23 (三)	8/24 (四)	8/25 (五)
早點	黑糖饅頭+鮮奶	玉米濃湯	小米肉末粥	鮮肉雲吞湯	油腐冬粉湯
午餐	(營養糙米飯) ★滷傳統豆腐 秋葵炒蛋 季節時蔬 清香冬瓜湯 四季水果	(養生紫米飯) 京醬肉絲 鮮菇燴絲瓜 季節時蔬 番茄蛋花湯 四季水果	花枝羹麵 蒜香毛豆莢 季節時蔬 四季水果 	(營養糙米飯) 蒜香炒雞 西芹丁香**腰果** 季節時蔬 豆薯雞骨湯 四季水果	(燕麥飯) 傳統焢肉 南瓜燴蛋 季節時蔬 木須排骨湯 四季水果
午點	長豆肉粥	水煎包+豆漿	紅棗地瓜湯	米香+優酪乳	鳳梨愛玉
營養分析	蛋白質 14.9% 脂質 22.4% 醣類 62.7% 熱量 749kcal	蛋白質 16.6% 脂質 28.9% 醣類 54.5% 熱量 733kcal	蛋白質 14.8% 脂質 22.3% 醣類 62.9% 熱量 661kcal	蛋白質 16.7% 脂質 27.4% 醣類 55.9% 熱量 753kcal	蛋白質 15.5% 脂質 22.5% 醣類 62.0% 熱量 703kcal

第五週	8/28 (一)	8/29 (二)	8/30 (三)	8/31 (四)	
早點	穀類脆片+鮮奶	元寶湯	肉絲鮮湯麵	青菜貢丸湯	
午餐	★台式炒米粉 鮮菇滷豆干 紫菜蛋花湯 四季水果	(香Q白米飯) 洋蔥肉燥 **松子**四色 季節時蔬 蒲瓜雞骨湯 四季水果 	(紅藜飯) 香炒吻仔魚 日式茶碗蒸 季節時蔬 竹筍排骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 三杯雞 彩椒玉筍 季節時蔬 金針肉絲湯 四季水果	
午點	芋頭玉米鹹粥	綠豆甜品	芝麻包+豆漿	吐司+優酪乳	
營養分析	蛋白質 15.5% 脂質 26.2% 醣類 58.3% 熱量 744kcal	蛋白質 14.5% 脂質 21.4% 醣類 64.1% 熱量 667kcal	蛋白質 16.5% 脂質 22.6% 醣類 60.9% 熱量 667kcal	蛋白質 16.9% 脂質 27.8% 醣類 55.3% 熱量 755kcal	

美麗人生空中超市(股)有限公司

※ 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