



# 臺中市立南屯幼兒園 幼兒餐點表【112年09月】



第一週	8/28 (一)	8/29 (二)	8/30 (三)	8/31 (四)	9/1 (五)								
早點					麵線糊								
午餐					(高纖麥片飯) 蒙古炒肉片 五香凍豆腐 季節時蔬 蘿蔔排骨湯 四季水果								
午點					義美豆奶								
營養分析					<table border="1"> <tr> <td>蛋白質</td> <td>17.8%</td> <td>脂質</td> <td>26.9%</td> </tr> <tr> <td>醣類</td> <td>55.3%</td> <td>熱量</td> <td>720kcal</td> </tr> </table>	蛋白質	17.8%	脂質	26.9%	醣類	55.3%	熱量	720kcal
蛋白質	17.8%	脂質	26.9%										
醣類	55.3%	熱量	720kcal										

第二週	9/4 (一)	9/5 (二)	9/6 (三)	9/7 (四)	9/8 (五)																																								
早點	銀絲捲+鮮奶	鍋燒麵	乾拌麵疙瘩	香菇肉茸粥	蕃茄雞蛋麵																																								
午餐	★(營養糙米飯) 紅燒雞蛋豆腐 蔬菜炒蛋 季節時蔬 牛蒡腰果湯 四季水果	(香Q白米飯) 醬炒雞丁 什錦炒肉絲 季節時蔬 魚干蔬菜湯 四季水果	咖哩洋芋豬肉飯 季節時蔬 海芽蛋花湯 四季水果	(燕麥飯) 蔥炒魚片 肉絲滑蛋 季節時蔬 竹筍排骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 南瓜蒸肉 彩椒鮮菇 季節時蔬 薑絲絲瓜湯 四季水果																																								
午點	綜合滷味	紅豆湯	馬來糕+豆漿	燒賣+決明子飲	麵包+鮮奶																																								
營養分析	<table border="1"> <tr> <td>蛋白質</td> <td>15.6%</td> <td>脂質</td> <td>25.8%</td> </tr> <tr> <td>醣類</td> <td>58.6%</td> <td>熱量</td> <td>741kcal</td> </tr> </table>	蛋白質	15.6%	脂質	25.8%	醣類	58.6%	熱量	741kcal	<table border="1"> <tr> <td>蛋白質</td> <td>14.6%</td> <td>脂質</td> <td>22.0%</td> </tr> <tr> <td>醣類</td> <td>63.4%</td> <td>熱量</td> <td>691kcal</td> </tr> </table>	蛋白質	14.6%	脂質	22.0%	醣類	63.4%	熱量	691kcal	<table border="1"> <tr> <td>蛋白質</td> <td>15.0%</td> <td>脂質</td> <td>25.1%</td> </tr> <tr> <td>醣類</td> <td>59.9%</td> <td>熱量</td> <td>734kcal</td> </tr> </table>	蛋白質	15.0%	脂質	25.1%	醣類	59.9%	熱量	734kcal	<table border="1"> <tr> <td>蛋白質</td> <td>16.6%</td> <td>脂質</td> <td>26.7%</td> </tr> <tr> <td>醣類</td> <td>56.7%</td> <td>熱量</td> <td>689kcal</td> </tr> </table>	蛋白質	16.6%	脂質	26.7%	醣類	56.7%	熱量	689kcal	<table border="1"> <tr> <td>蛋白質</td> <td>15.0%</td> <td>脂質</td> <td>24.1%</td> </tr> <tr> <td>醣類</td> <td>60.9%</td> <td>熱量</td> <td>756kcal</td> </tr> </table>	蛋白質	15.0%	脂質	24.1%	醣類	60.9%	熱量	756kcal
蛋白質	15.6%	脂質	25.8%																																										
醣類	58.6%	熱量	741kcal																																										
蛋白質	14.6%	脂質	22.0%																																										
醣類	63.4%	熱量	691kcal																																										
蛋白質	15.0%	脂質	25.1%																																										
醣類	59.9%	熱量	734kcal																																										
蛋白質	16.6%	脂質	26.7%																																										
醣類	56.7%	熱量	689kcal																																										
蛋白質	15.0%	脂質	24.1%																																										
醣類	60.9%	熱量	756kcal																																										

第三週	9/11 (一)	9/12 (二)	9/13 (三)	9/14 (四)	9/15 (五)																																								
早點	芋泥包+鮮奶	鮮肉芙蓉羹	聰明鮭魚粥	肉絲鮮湯麵	海芽雞蛋粥																																								
午餐	★(紅藜飯) 涼拌素雞 玉米薯丁 季節時蔬 翠綠蛋花湯 四季水果	(養生紫米飯) 照燒雞 芝麻昆布滷 季節時蔬 洋芋排骨湯 四季水果	泰式打拋豬拌麵 季節時蔬 青木瓜雞骨湯 四季水果	(高纖麥片飯) 生炒花枝 雙色炒蛋 季節時蔬 蚵仔湯 四季水果	(營養糙米飯) 醬爆肉絲 鮮蔬炒甜條 季節時蔬 浦瓜雞骨湯 四季水果																																								
午點	蔬菜湯餃	綠豆湯	全麥吐司+優酪乳	米香+豆漿	Q嫩豆花																																								
營養分析	<table border="1"> <tr> <td>蛋白質</td> <td>14.9%</td> <td>脂質</td> <td>24.4%</td> </tr> <tr> <td>醣類</td> <td>60.7%</td> <td>熱量</td> <td>726kcal</td> </tr> </table>	蛋白質	14.9%	脂質	24.4%	醣類	60.7%	熱量	726kcal	<table border="1"> <tr> <td>蛋白質</td> <td>16.5%</td> <td>脂質</td> <td>23.3%</td> </tr> <tr> <td>醣類</td> <td>60.2%</td> <td>熱量</td> <td>635kcal</td> </tr> </table>	蛋白質	16.5%	脂質	23.3%	醣類	60.2%	熱量	635kcal	<table border="1"> <tr> <td>蛋白質</td> <td>15.0%</td> <td>脂質</td> <td>23.2%</td> </tr> <tr> <td>醣類</td> <td>61.8%</td> <td>熱量</td> <td>686kcal</td> </tr> </table>	蛋白質	15.0%	脂質	23.2%	醣類	61.8%	熱量	686kcal	<table border="1"> <tr> <td>蛋白質</td> <td>15.5%</td> <td>脂質</td> <td>22.9%</td> </tr> <tr> <td>醣類</td> <td>61.6%</td> <td>熱量</td> <td>664kcal</td> </tr> </table>	蛋白質	15.5%	脂質	22.9%	醣類	61.6%	熱量	664kcal	<table border="1"> <tr> <td>蛋白質</td> <td>14.2%</td> <td>脂質</td> <td>23.1%</td> </tr> <tr> <td>醣類</td> <td>62.7%</td> <td>熱量</td> <td>678kcal</td> </tr> </table>	蛋白質	14.2%	脂質	23.1%	醣類	62.7%	熱量	678kcal
蛋白質	14.9%	脂質	24.4%																																										
醣類	60.7%	熱量	726kcal																																										
蛋白質	16.5%	脂質	23.3%																																										
醣類	60.2%	熱量	635kcal																																										
蛋白質	15.0%	脂質	23.2%																																										
醣類	61.8%	熱量	686kcal																																										
蛋白質	15.5%	脂質	22.9%																																										
醣類	61.6%	熱量	664kcal																																										
蛋白質	14.2%	脂質	23.1%																																										
醣類	62.7%	熱量	678kcal																																										

第四週	9/18 (一)	9/19 (二)	9/20 (三)	9/21 (四)	9/22 (五)																																								
早點	穀類脆片+鮮奶	鮮肉湯包+大麥飲	枸杞薏仁排骨湯	高麗菜肉末粥	米粉湯																																								
午餐	★日式炒麵 五香豆干 甘杞絲瓜湯 四季水果	(營養糙米飯) 瓜仔雞 木須金針菇 季節時蔬 鮮肉嫩腐玉米湯 四季水果	(香香松子飯) 冰糖焯肉 碧絲炒蛋 季節時蔬 蕃茄黃芽湯 四季水果	(燕麥飯) 炒吻仔魚 紹子豆腐 季節時蔬 薑絲冬瓜湯 四季水果	(健康小米飯) 蔥香肉丸子 竹筍燴炒 季節時蔬 柴魚蛋花湯 四季水果																																								
午點	滑蛋肉茸軟粥	韭香大麵羹	雞蛋饅頭+豆漿	仙草蜜	麵包+優酪乳																																								
營養分析	<table border="1"> <tr> <td>蛋白質</td> <td>16.6%</td> <td>脂質</td> <td>26.7%</td> </tr> <tr> <td>醣類</td> <td>56.7%</td> <td>熱量</td> <td>698kcal</td> </tr> </table>	蛋白質	16.6%	脂質	26.7%	醣類	56.7%	熱量	698kcal	<table border="1"> <tr> <td>蛋白質</td> <td>15.8%</td> <td>脂質</td> <td>28.6%</td> </tr> <tr> <td>醣類</td> <td>55.6%</td> <td>熱量</td> <td>676kcal</td> </tr> </table>	蛋白質	15.8%	脂質	28.6%	醣類	55.6%	熱量	676kcal	<table border="1"> <tr> <td>蛋白質</td> <td>15.3%</td> <td>脂質</td> <td>24.8%</td> </tr> <tr> <td>醣類</td> <td>59.9%</td> <td>熱量</td> <td>724kcal</td> </tr> </table>	蛋白質	15.3%	脂質	24.8%	醣類	59.9%	熱量	724kcal	<table border="1"> <tr> <td>蛋白質</td> <td>14.3%</td> <td>脂質</td> <td>22.7%</td> </tr> <tr> <td>醣類</td> <td>63.0%</td> <td>熱量</td> <td>671kcal</td> </tr> </table>	蛋白質	14.3%	脂質	22.7%	醣類	63.0%	熱量	671kcal	<table border="1"> <tr> <td>蛋白質</td> <td>15.3%</td> <td>脂質</td> <td>27.6%</td> </tr> <tr> <td>醣類</td> <td>57.1%</td> <td>熱量</td> <td>759kcal</td> </tr> </table>	蛋白質	15.3%	脂質	27.6%	醣類	57.1%	熱量	759kcal
蛋白質	16.6%	脂質	26.7%																																										
醣類	56.7%	熱量	698kcal																																										
蛋白質	15.8%	脂質	28.6%																																										
醣類	55.6%	熱量	676kcal																																										
蛋白質	15.3%	脂質	24.8%																																										
醣類	59.9%	熱量	724kcal																																										
蛋白質	14.3%	脂質	22.7%																																										
醣類	63.0%	熱量	671kcal																																										
蛋白質	15.3%	脂質	27.6%																																										
醣類	57.1%	熱量	759kcal																																										

第五週	9/25 (一)	9/26 (二)	9/27 (三)	9/28 (四)																																
早點	黑糖捲+鮮奶	肉羹麵線	玉米濃湯	糙米排骨粥																																
午餐	★(營養糙米飯) 香煎豆腐 蕃茄炒蛋 季節時蔬 鮮採菇菇湯 四季水果	(香香芝麻飯) 毛豆雞丁 肉末茄子煲 季節時蔬 木須肉絲湯 四季水果	古早味米糕 蘿蔔滷貢丸 綜合蔬菜湯 四季水果	(小薏仁飯) 羅勒魚片 洋蔥炒腐皮 季節時蔬 佛手瓜排骨湯 四季水果																																
午點	餛飩湯	小米地瓜甜品	餡餅+豆漿	中秋月餅																																
營養分析	<table border="1"> <tr> <td>蛋白質</td> <td>14.6%</td> <td>脂質</td> <td>24.0%</td> </tr> <tr> <td>醣類</td> <td>61.4%</td> <td>熱量</td> <td>720kcal</td> </tr> </table>	蛋白質	14.6%	脂質	24.0%	醣類	61.4%	熱量	720kcal	<table border="1"> <tr> <td>蛋白質</td> <td>15.5%</td> <td>脂質</td> <td>25.1%</td> </tr> <tr> <td>醣類</td> <td>59.4%</td> <td>熱量</td> <td>716kcal</td> </tr> </table>	蛋白質	15.5%	脂質	25.1%	醣類	59.4%	熱量	716kcal	<table border="1"> <tr> <td>蛋白質</td> <td>16.8%</td> <td>脂質</td> <td>28.1%</td> </tr> <tr> <td>醣類</td> <td>55.1%</td> <td>熱量</td> <td>664kcal</td> </tr> </table>	蛋白質	16.8%	脂質	28.1%	醣類	55.1%	熱量	664kcal	<table border="1"> <tr> <td>蛋白質</td> <td>13.8%</td> <td>脂質</td> <td>25.0%</td> </tr> <tr> <td>醣類</td> <td>61.2%</td> <td>熱量</td> <td>755kcal</td> </tr> </table>	蛋白質	13.8%	脂質	25.0%	醣類	61.2%	熱量	755kcal
蛋白質	14.6%	脂質	24.0%																																	
醣類	61.4%	熱量	720kcal																																	
蛋白質	15.5%	脂質	25.1%																																	
醣類	59.4%	熱量	716kcal																																	
蛋白質	16.8%	脂質	28.1%																																	
醣類	55.1%	熱量	664kcal																																	
蛋白質	13.8%	脂質	25.0%																																	
醣類	61.2%	熱量	755kcal																																	

◎09月23日(六)餐點：早點 香鬆紅藜飯手捲				09/23(六)營養分析	
午餐 塔香雞肉義大利麵 季節時蔬 黃瓜排骨湯 四季水果				蛋白質	15.2%
午點 雞蛋布丁				脂質	20.5%
				醣類	64.3%
				熱量	643kcal

美馨人生空中超市(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