

成州國小附幼 101 學年度第 2 學期幼兒餐點表(5 月份)

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心	蛋白質	脂肪	醣類	熱量
1	三	香菇瘦肉粥	糙米飯、滷雞翅、炒空心菜、紅燒豆腐、青菜湯	紅豆湯	18	16	90	579
2	四	肉絲細粉湯	糙米飯、瓜仔肉、炒青江菜、酸菜麵腸、黃瓜大骨湯	熱狗、熱可可	28	22	74	606
3	五	生日蛋糕 麥茶	地瓜飯、煎香腸、蒸蛋、炒茼蒿、味噌豆腐湯	蘿蔔糕湯	24	28	68	623
6	一	素雞絲麵線	素火腿炒飯、紅燒烤麩、燙菠菜、海帶芽湯	鮮菇粥	31	26	72	646
7	二	蛋餅、熱牛奶	糙米飯、香菇肉燥、韭菜甜不辣、燙大陸妹、豆腐蕃茄湯	水果大餐	23	20	90	632
8	三	肉絲板條湯	糙米飯、馬鈴薯燜肉、炒青江菜、燴金針菇、蔬菜湯	水煮玉米	17	17	74	517
9	四	菠菜蛋花粥	三鮮炒飯、燙青菜、煎豆腐、紫菜湯	雞絲麵線	24	45	128	617
10	五	關東煮	糙米飯、三杯雞、燙大陸妹、炒三絲、海帶芽湯	紅豆鮮奶 紫米粥	21	18	176	652
13	一	鮮菇粥	糙米飯、滷蛋、炒素三絲、燙青菜、番茄豆腐湯	青蔬板條湯	30	25	70	630
14	二	芋頭米粉湯	地瓜飯、瓜子肉、芹菜豆乾、燙 A 菜、味噌魚片湯	素雞塊、麥茶	18	15	99	603
15	三	肉絲米苔目湯	火腿蛋炒飯、絞肉豆腐、燙地瓜葉、山藥雞湯	雞茸玉米濃湯	16	17	103	629
16	四	陽春麵	咖哩燴飯、茄汁甜不辣、燙大陸妹、豆腐蕃茄湯	水果大餐	23	20	90	632
17	五	雞茸蛋花粥	糙米飯、滷雞翅、炒空心菜、酸菜麵腸、酸辣湯	紅豆湯圓	18	16	90	579
20	一	稀飯、素肉鬆	糙米飯、紅燒豆乾、煎素火腿、燙青菜、海帶芽湯	地瓜湯	31	26	72	646
21	二	米粉湯	茄汁肉絲炒飯、炒青江菜、嫩煎豆腐、薑絲蛤蜊湯	仙草蜜	28	22	74	606
22	三	湯板條	肉絲炒麵、炒時令蔬菜、九層塔茄子、香菇雞湯	花生豆花	28	28	79	686
23	四	廣東粥	糙米飯、糖醋肉片、燙地瓜葉、吻魚蒸蛋、蘿蔔大骨湯	薯條、熱可可	16	17	103	629
24	五	蘿蔔糕湯	糙米飯、香菇肉燥、韭菜甜不辣、燙大陸妹、豆腐蕃茄湯	水煮玉米	23	20	90	632
27	一	青蔬冬粉湯	糙米飯、滷味(雞翅、海帶、豆干)紅蘿蔔炒蛋、燙青菜、海帶芽湯	地瓜湯	31	26	72	646
28	二	關東煮	糙米飯、豆干肉絲、燙地瓜葉、紅蘿蔔炒蛋、金針肉絲湯	雞茸玉米濃湯	16	17	103	629
29	三	蛋花絞肉粥	三鮮炒板條、紅燒豆腐、燙地瓜葉、紅白蘿蔔湯	肉羹湯	16	17	103	629
30	四	香煎蘿蔔糕、 冬瓜茶	糙米飯、起司腐皮、炒空心菜、煎素火腿、青菜湯	綠豆薏仁湯	18	16	90	579
31	五	油豆腐細粉	糙米飯、蘑菇肉絲、沙茶豆干、燙青菜、蘿蔔排骨湯	炸地瓜條、麥茶	16	17	103	629

本餐點是依據行政院衛生署所訂定之幼兒每日營養需要量，幼兒在幼稚園時間內平均應攝取 700—750 大卡的熱量，其中三大營養素的分配為：蛋白質 11—15%；脂肪 25—30%；醣類 50—60%。餐食與點心之分配為：中餐約 400—500 大卡，二次點心各為 150 大卡合計約 300 大卡。為促進幼兒均衡飲食，每週一定為「蔬食日」。

備註：每日飲食種類均符合 1.五穀類 1.5 碗 2.蔬菜類 1 份 3.水果類 1 份 4.魚肉豆蛋類 1 份 5.油脂類 1 湯匙