成州國小附幼 102 學年度第 2 學期幼兒餐點表(2 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
2/11	二	香芋鹹粥	什錦炒麵、滷小雞腿、時令青菜、玉米大骨湯、時令水果	花枝羹湯	24	20	60	700 卡
2/12	三	三絲冬粉湯	蝦仁滑蛋燴飯、滷貢丸、時令青菜、什錦鮮菇湯、時令水果	桂圓紫米粥	18	20	116	689 卡
2/13	四	蛋花意麵	胚芽飯、京醬肉絲、木須炒蛋、時令青菜、薑絲魚片湯、時令水果	熟地瓜	22	21	105	692卡
2/14	五	肉燥米粉	胚芽飯、醬燒豆包、玉米鮪魚、時令青菜、蕃茄蛋花湯、時令水果	芝麻湯圓	20	19	106	711 卡
2/17	一	素雞絲麵	胚芽飯、燴三菇、起司腐皮、時令青菜、什錦蔬菜湯、時令水果	紅豆薏仁湯	22	23	70	650 卡
2/18	二	皮蛋瘦肉粥	胚芽飯、滷里肌肉片、銀魚炒蛋、時令青菜、海帶芽湯、時令水果	土魠魚羹	22	19	112	710卡
2/19	三	南瓜米粉湯	滷肉飯、滷花枝丸、時令青菜、玉米大骨湯、時令水果	關東煮湯	22	19	60	710 卡
2/20	四	絲瓜麵線	胚芽飯、鮮蔬蘑菇雞丁、醬燒豆包、時令青菜、冬瓜蛤仔湯、時令水果	雞茸玉米濃湯	24	21	132	739 卡
2/21	五	鮮菇竹筍粥	咖哩雞肉飯、滷海帶豆干、時令青菜、莧菜小魚湯、時令水果	茶葉蛋、冬瓜茶	16	23	61	715 卡
2/24	一	素肉鬆、稀飯	什蔬燴飯、紅燒油豆腐、炒青花菜、薑絲紫菜湯、時令水果	黑糖地瓜湯	24	21	106	679 卡
2/25	二	蚵仔麵線	胚芽飯、鹹蛋蒸肉、滷百頁豆腐、時令青菜、竹筍湯、時令水果	水煮玉米	25	20	70	731卡
2/26	三	蔬菜米粉湯	胚芽飯、起司腐皮、燴三菇、時令青菜、南瓜濃湯、時令水果	魷魚羹湯	14	23	63	720 卡
2/27	四	油豆腐冬粉	胚芽飯、芋香白菜、菜脯蛋、時令青菜、薑絲蛤仔湯、時令水果	紅豆牛奶紫米粥	25	22	104	680卡
2/28	五		二二八紀念日放假乙天					

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」。