

親親寶貝幼兒園 111 年 9 月餐點表

日期	早點心 AM 8 : 45	午 餐 AM 11 : 30	下午點心 PM 3 : 00	醣類 (g)	蛋白 質(g)	脂質 (g)	熱量 (Kcal.)
9/1 四	玉米蛋餅	什錦肉絲炒麵 (高麗菜、紅蘿蔔、木耳、肉絲、蛋絲) 時鮮青菜 紫菜貢丸湯	綠豆薏仁湯 水果	84	23	14	554
9/2 五	牛奶+全麥吐司	五穀飯+麻婆豆腐+蕃茄炒蛋+時鮮青菜+薑絲冬瓜湯	鹹米苔目 水果	77	23	17	553
9/5 一	牛奶 全麥穀類脆片	義大利蕃茄肉醬麵 (蕃茄、絞肉、洋蔥、青三色) 香煎板豆腐 貢丸蛋花湯	紫米甜粥 水果	80	21	18	566
9/6 二	銀絲卷	五穀飯+紅燒麵輪+芹菜炒豆干+時鮮青菜+香菇金針菇湯	三絲肉羹清湯 水果	80	22	16	552
9/7 三	牛奶+法式吐司	咖哩豬肉燴飯 (肉丁、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔、咖哩粉) 時鮮青菜 蔥花味噌豆腐湯	韭菜豬肉水餃 水果	79	23	16	552
9/8 四	小肉包	五穀飯+彩椒豆薯+糖醋魚柳+時鮮青菜+雙色蘿蔔湯	芋頭糕 水果	78	21	18	558
9/9 五	中秋節補假一日						
9/12 一	牛奶+蔥抓餅	高麗菜豬肉水餃+時鮮青菜+白蘿蔔肉羹湯	香菇粥 水果	78	21	18	558
9/13 二	果醬刈包	塔香肉末炒飯 (紅蘿蔔、蛋、九層塔、絞肉) 時鮮青菜 香菇金針菇湯	大滷麵 水果	77	23	17	553
9/14 三	牛奶 全麥穀類脆片	地瓜飯+香菇肉燥+竹筍炒木耳+時鮮青菜+玉米蛋花湯	紅豆湯 水果	120	22	27	551
9/15 四	豆漿+鮮奶饅頭	炸醬拌麵 (絞肉、豆干、紅蘿蔔、洋蔥、小黃瓜絲) 時鮮青菜 芹菜淡水魚丸湯	水煮蛋 水果	78	21	18	558
9/16 五	牛奶+全麥吐司	五穀飯+紅蘿蔔炒蛋+無骨小雞塊+時鮮青菜 小魚空心菜湯	地瓜米粉 水果	80	24	16	560
9/19 一	牛奶+杯子蛋糕	高麗菜肉絲炒飯 (肉絲、紅蘿蔔、洋蔥、高麗菜) 時鮮青菜 小白菜蛋花湯	絲瓜麵線 水果	79	23	16	552
9/20 二	小肉包	芝麻飯+九層塔炒蛋+煎板豆腐+時鮮青菜+金針肉絲湯	福州魚丸湯 水果	79	22	18	566
9/21 三	牛奶+草莓吐司	廣東炒雞絲麵 (肉絲、紅蘿蔔、洋蔥、小白菜) 時鮮青菜 金針菇貢丸湯	玉米蛋花粥 水果	79	21	18	562
9/22 四	小米粥	銀芽肉絲湯麵條 (香菇、肉絲、紅蘿蔔、洋蔥、豆芽菜) 滷 油豆腐+豆干 燙青菜	餛飩湯 水果	80	22	17	561
9/23 五	牛奶 全麥穀類脆片	五穀飯+滷無骨雞排+蒸蛋+時鮮青菜+薑絲冬瓜湯	地瓜湯 水果	78	21	18	558

日期	早點心	午 餐	下午點心	醣類 (g)	蛋白 質(g)	脂質 (g)	熱量 (Kcal.)
9/26 一	牛奶+草莓麵包	紫米飯+洋蔥炒蛋+糖醋雞丁+時鮮青菜+金針菇丸子湯	蘿蔔糕 水果	79	23	17	561
9/27 二	小魚稀飯	鍋燒意麵 (香菇、蛋、魚板絲、紅蘿蔔、高麗菜) 時鮮青菜	炒冬粉 水果	77	23	19	571
9/28 三	牛奶 全麥穀類脆片	地瓜飯+炒甜不辣+番茄豆腐炒蛋+時鮮青菜 薑絲冬瓜湯	薏仁紅豆湯 水果	78	23	17	557
9/29 四	豆漿+雜糧饅頭	大滷麵 (蛋、香菇、木耳、紅蘿蔔、高麗菜、金針菇) 鹹酥魚柳	高麗菜稀飯 水果	78	21	18	558
9/30 五	牛奶+奶酥吐司	五穀飯+馬鈴薯紅蘿蔔燒肉+煎豆腐+時鮮青菜 玉米蛋花湯	蔬菜湯餃 水果	79	22	18	566

備 註

依據「幼兒園餐點食物內容及營養基準草案」，以及依據國人膳食營養素參考攝取量

2-3 歲幼兒每日建議攝取熱量 1250Kcal、4-6 歲幼兒 1450Kcal

★幼兒園每日提供早餐、午餐、午點，約佔每日熱量的 4/9，故訂定每日提供

2-3 歲幼兒熱量 550Kcal、醣類(56%)約 77g、蛋白質(15%)約 20.6g、脂肪(29%)約 17.7g

4-6 歲幼兒熱量 700Kcal、醣類(56%)約 98g、蛋白質(15%)約 26.3g、脂肪(29%)約 22.6g

★請家長配合供應本園未提供的食物，使幼兒能獲得適量、均衡、多樣化的健康飲食。

★供應原則：營養均衡、衛生安全及易於消化、少油少鹽少糖、避免供應刺激性及油炸類食物、每日均衡提供
六大類食物。

★本園一律採用國內在地豬肉、雞肉之生鮮食材。

★因為舉辦活動或班級慶生會時，當日餐點會有所異動。

★若幼兒因體質關係對當月餐點食材會過敏或不適宜食用，請家長告知班級老師，以便更換菜單給寶貝食用。

★若園內發生疑似食品中毒案件，會依據「教育部校園食品事件處理作業標準流程」辦理，並會立即通知教育
處、地方衛生單位、校安通報說明情況，確實做好處理流程。

營養字第 006649

