

親親寶貝幼兒園 111 年 10 月餐點表

日期	早點心 AM 8 : 45	午 餐 AM 11 : 30	下午點心 PM 3 : 00		全穀 根莖 類	豆魚 肉蛋 類	蔬 菜 類
10/3 —	蔥抓餅	肉絲蛋炒飯 (洋蔥、肉絲、蛋) + 時鮮青菜 + 紫菜丸子湯	炒米粉	水果	√	√	√
10/4 —	小籠包	五穀飯 + 番茄豆腐炒蛋 + 鹹酥雞丁 + 時鮮青菜 + 金針鮮菇湯	綠豆湯	水果	√	√	√
10/5 三	豆漿 + 鮮奶饅頭	香菇肉燥湯麵 (小白菜、香菇、絞肉) + 滷 海帶 + 豆干	高麗菜稀飯	水果	√	√	√
10/6 四	牛奶 + 全麥土司	地瓜飯 + 洋蔥炒蛋 + 香菇肉燥 + 時鮮青菜 + 小魚空心菜湯	煎芋頭糕	水果	√	√	√
10/7 五	牛奶 + 草莓麵包	塔香肉末蛋炒飯 (九層塔、絞肉、蛋) + 時鮮青菜 + 金針菇肉絲湯	蔬菜湯餃	水果	√	√	√
10/10 —		國慶日 放假一天					
10/11 二	地瓜小米粥	銀芽肉絲炒麵條 (綠豆芽、肉絲、紅蘿蔔絲) + 時鮮青菜 貢丸蛋花湯	菜肉餛飩湯	水果	√	√	√
10/12 三	牛奶 + 果醬土司	五穀飯 + 九層塔炒蛋 + 糖醋魚柳 + 時鮮青菜 + 紅白雙色蘿蔔湯	奶皇包	水果	√	√	√
10/13 四	玉米蛋餅	咖哩豬肉燴飯 (洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯、豬肉丁、咖哩粉) 時鮮青菜 + 蔥花味噌豆腐湯	肉燥湯麵	水果	√	√	√
10/14 五	牛奶 + 小餐包	紫米飯 + 無骨小雞塊 + 香菇蒸蛋 + 時鮮青菜 + 金針菇丸子湯	綠豆薏仁	水果	√	√	√
10/17 —	牛奶 + 全麥穀類脆片	地瓜飯 + 竹筍炒肉絲 + 芋頭三丁 + 時鮮青菜 + 金針菇蛋花湯	蒸天婦羅	水果	√	√	√
10/18 二	豆漿 + 紅糖饅頭	高麗菜肉絲蛋炒飯 (高麗菜、洋蔥、肉絲、蛋) + 煎板豆腐 小魚莧菜湯	紫菜麵疙瘩	水果	√	√	√
10/19 三	牛奶 + 奶酥土司	五穀飯 + 香菇麵輪肉燥 + 紅蘿蔔炒蛋 + 時鮮青菜 + 金針肉絲湯	紅豆地瓜湯	水果	√	√	√
10/20 四	法式土司	炸醬拌麵 (洋蔥、紅蘿蔔、絞肉、豆干、甜麵醬) + 時鮮青菜 小白菜貢丸湯	香菇粥	水果	√	√	√
10/21 五	牛奶 + 銀絲卷	芝麻飯 + 糖醋雞丁 + 大白菜炒木耳 + 時鮮青菜 + 玉米蛋花湯	香菇蘿蔔肉羹湯	水果	√	√	√
10/24 —	牛奶 + 鮭魚土司	紫米飯 + 蔥爆麵腸 + 金沙苦瓜 + 時鮮青菜 + 金針鮮菇湯	關東煮	水果	√	√	√
10/25 二	煎蘿蔔糕	高麗菜豬肉水餃 + 大黃瓜炒貢丸片 酸辣湯 (紅蘿蔔、金針菇、豆腐、木耳、蛋)	小魚稀飯	水果	√	√	√

日期	早點心 AM 8 : 45	午 餐 AM 11 : 30	下午點心 PM 3 : 00	全穀 根莖 類	豆魚 肉蛋 類	蔬 菜 類	
10/26 三	牛奶+全麥穀類脆片	五穀飯+無骨雞排+麻婆豆腐+時鮮青菜+金針菇蛋花湯	水煮蛋	水果	v	v	v
10/27 四	蛋 餅	什錦鍋燒意麵 (香菇、木耳、肉絲、小白菜、蛋) +滷 小雞腿	紅蘿蔔稀飯	水果	v	v	v
10/28 五	牛奶+小麵包	地瓜飯+香菇蒸蛋+鹽酥甜不辣+時鮮青菜+芹菜淡水魚丸湯	鮮肉包	水果	v	v	v
10/31 一	煎芋頭糕	青椒肉絲炒飯 (青椒、洋蔥、肉絲) +時鮮青菜 紅蘿蔔丁玉米蛋花湯	雞絲麵	水果	v	v	v

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

