

成州國小附幼 101 學年度第 1 學期幼兒餐點表(11 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
1101	四	蔬菜銀魚粥	飯、香酥魚排、三色玉米、蒜蓉空心菜、羅宋湯	光泉晶典小品-玉米脆片奶酪	15%	20%	65%	710 卡
1102	五	生日蛋糕、光泉乳香世家全脂鮮乳	胚芽飯、咖哩雞丁、肉絲茭白筍、蒜味萵菜、冬瓜蛤蜊湯	紅豆薏仁湯	14%	24%	62%	713 卡
1105	一	米粉蛋花湯	糙米飯、滷三角豆腐、雙色花椰菜、蕃茄炒蛋、薑片海帶湯	煎蛋餅、冬瓜茶	15%	22%	63%	714 卡
1106	二	芋泥土司、麥茶	地瓜飯、香菇肉燥、香 Q 滷蛋、蠔油大陸妹、山藥雞湯	十錦雲吞	15%	23%	62%	722 卡
1107	三	大腸蚵仔麵線	飯、蘿蔔燒肉、燴十錦、小魚萵菜、大骨玉米湯	桂花芝麻湯圓	15%	23%	62%	722 卡
1108	四	山藥雞肉粥	胚芽飯、紅燒絞肉球、韭菜花炒蛋、皮蛋豆腐、金針排骨湯	關東煮	14%	26%	60%	715 卡
1109	五	香煎蔥抓餅、熱可可	飯、糖醋雞丁、什錦菇、開陽絲瓜、蕃茄豆腐湯	芋圓嫩仙草蜜	16%	24%	60%	718 卡
1112	一	蔬菜冬粉湯	糙米飯、滷杏鮑菇、鮮菇小白菜、玉米蒸蛋、雙色蘿蔔湯	紅糖小饅頭、枸杞茶	14%	24%	62%	724 卡
1113	二	鮪魚三明治、蜜茶	飯、香滷雞翅、蜜汁海帶、蒜味地瓜葉、鮮魚味噌湯	冰糖桂圓百合銀耳湯	14%	23%	63%	720 卡
1114	三	客家板條湯	夏威夷炒飯、蒜炒大陸妹、起司腐皮、大頭菜排骨湯	紅糖薑汁地瓜	16%	23%	63%	722 卡
1115	四	玉米蛋花濃湯餃	飯、蔭瓜燉雞、豆干肉絲、薑絲青江菜、香菇雞湯	香煎蘿蔔糕、紅棗茶	14%	24%	62%	725 卡
1116	五	五穀小米蛋花粥	地瓜飯、梅干扣肉、家常豆腐、鮑菇青江菜、貢丸湯	茶葉蛋、奶茶	15%	22%	63%	714 卡
1119	一	紅豆土司、統一瑞穗全脂鮮乳	素火腿蛋炒飯、滷杏鮑菇、紅燒豆皮、玉米湯	水果大餐	15%	20%	65%	720 卡
1120	二	白稀飯、麵筋、肉鬆	海鮮滑蛋燴飯、炒油菜、牛蒡排骨湯	紅豆湯圓	16%	24%	60%	718 卡
1121	三	八寶糙米粥	飯、麥克雞塊、蝦米絲瓜、洋蔥炒蛋、紫菜蛋花湯	波霸粉條奶茶	14%	26%	60%	715 卡
1122	四	煎餃、米漿	糙米飯、香滷里肌、西芹豆乾、蟹條燴椰菜、肉片鮮菇湯	小籠包、紅茶	15%	23%	62%	722 卡
1123	五	蘿蔔糕湯	地瓜飯、鹹酥魚丁、紅蘿蔔炒蛋、枸杞高麗菜、竹筍大骨湯	粉條甜湯	14%	23%	63%	720 卡
1126	一	絲瓜麵線	糙米飯、木須炒蛋、鐵板豆腐、香煎素羊肉、酸辣湯	炸銀絲卷、桂圓茶	15%	20%	65%	710 卡

1127	二	雞絲蛋麵	飯、香滷貢丸、螞蟻上樹、九層塔烘蛋、大骨芥頭菜湯	香煎蔥花蛋餅、麥茶	15%	22%	63%	714 卡
1128	三	肉包、豆漿	胚芽飯、紅燒麵輪、蕃茄燴豆腐、枸杞菠菜、榨菜肉絲湯	綠豆粉粿甜湯	14%	24%	62%	725 卡
1129	四	山藥雞肉粥	炸醬麵、紅麴叉燒肉、蒜香 A 菜、冬瓜大骨湯	烤蜂蜜鬆餅、阿華田	14%	23%	63%	720 卡
1130	五	校外教學-餐點由 baby boss 提供						

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」。