

成州國小附幼 101 學年度第 2 學期幼兒餐點表(4 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	一	蔬菜玉米粥	飯、蜜汁海帶、三色玉米、什錦菇、蕃茄豆腐湯	紫米紅豆粥	15%	20%	65%	710 卡
2	二	鮪魚蛋花粥	飯、咖哩雞丁、肉絲茭筍、蒜味莧菜、冬瓜蛤蜊湯	紅豆薏仁湯	14%	24%	62%	713 卡
3	三	生日蛋糕、冬瓜茶	糙米飯、蘿蔔燒肉、雙色花椰菜、蕃茄炒蛋、薑片海帶湯	煎蛋餅、麥茶	15%	22%	63%	714 卡
4	四	清明放假						
5	五	清明放假						
8	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	素雞塊、麥茶	14%	26%	60%	715 卡
9	二	蔥抓餅、豆漿	飯、糖醋雞丁、什錦菇、開陽絲瓜、大頭菜湯	關東煮	16%	24%	60%	718 卡
10	三	山藥雞肉粥	飯、紅燒絞肉球、韭菜花炒蛋、家常豆腐、金針湯	紅糖小饅頭、蜜茶	14%	24%	62%	724 卡
11	四	皮蛋瘦肉粥	飯、香滷雞翅、蜜汁海帶、蒜味地瓜葉、鮮魚味噌湯	百合銀耳湯	14%	23%	63%	720 卡
12	五	客家版條	夏威夷炒飯、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
15	一	菠菜麵線	素火腿蛋炒飯、滷杏鮑菇、紅燒豆皮、玉米湯	水果大餐	14%	24%	62%	725 卡
16	二	五穀小米粥	地瓜飯、梅干扣肉、家常豆腐、鮑菇青江菜、貢丸湯	茶葉蛋、麥茶	15%	22%	63%	714 卡
17	三	玉米雞丁粥	飯、紅燒絞肉球、豆干肉絲、薑絲青江菜、香菇雞湯	香煎蘿蔔糕、麥茶	15%	20%	65%	720 卡
18	四	肉鬆稀飯	什錦燴飯、炒油菜、牛蒡排骨湯	紅豆湯圓	16%	24%	60%	718 卡
19	五	蘿蔔糕湯	飯、咖哩雞丁、蝦米絲瓜、洋蔥炒蛋、紫菜蛋花湯	炸番薯條	14%	26%	60%	715 卡
22	一	絲瓜麵線	飯、木須炒蛋、鐵板豆腐、三杯杏鮑菇、酸辣湯	銀絲卷、桂圓茶	15%	23%	62%	722 卡
23	二	雞絲麵	地瓜飯、土魷魚條、紅蘿蔔炒蛋、枸杞高麗菜、竹筍大骨湯	粉條甜湯	14%	23%	63%	720 卡
24	三	煎餃、麥茶	飯、香滷里肌、西芹豆乾、燴椰菜、肉片鮮菇湯	小籠包、紅茶	15%	20%	65%	710 卡
25	四	煎蛋餅、麥茶	素火腿蛋炒飯、滷杏鮑菇、紅燒豆皮、海帶芽湯	奶油玉米	15%	22%	63%	714 卡
26	五	肉包、豆漿	飯、炸花枝丸、蕃茄燴豆腐、枸杞菠菜、榨菜肉絲湯	綠豆粉粿	14%	24%	62%	725 卡

27	六	運動會餐盒							
29	一	運動會補假							
30	二	大腸麵線	炸醬麵、蒜香 A 菜、炸雞塊、冬瓜大骨湯	鬆餅、桂圓茶	14%	23%	63%	720 卡	
<p>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」。</p> <p>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</p>									