



臺中市立大安幼兒園 幼兒餐點表【113年10月】



第一週		10/1 (二)	10/2 (三)	10/3 (四)	10/4 (五)
早點		肉燥水粉湯	生日蛋糕+大麥飲	冬瓜肉粥	全麥吐司+鮮奶
午餐		麻油雞丁高麗菜飯 季節時蔬 山藥排骨湯 四季水果	(養生紫米飯) 豉汁蒸魚 竹筍炒肉絲 季節時蔬 金針湯 四季水果	炸醬麵 季節時蔬 鮮採菇菌雞湯 四季水果	★(營養糙米飯) 蔥燒雞豆腐 雙色炒蛋 季節時蔬 香根蘿蔔湯 四季水果
午點		仙草蜜	玉米濃湯	*鮮奶酪	桂圓小米甜品
熱量分析		634 Kcal	635 Kcal	688 Kcal	697 Kcal
第二週	10/7 (一)	10/8 (二)	10/9 (三)	10/10 (四)	10/11 (五)
早點	饅頭+鮮奶	雞絲麵	芋頭糕湯		鮮肉細粉
午餐	(健康小米飯) 蔴鳳梨蒸魚 台式小炒 季節時蔬 枸杞青木瓜湯 四季水果	(香Q白米飯) 咖哩洋芋雞肉飯 季節時蔬 紫菜金菇湯 四季水果	(營養糙米飯) 傳統焢肉 松子煎蛋 季節時蔬 竹筍排骨湯 四季水果		★(營養糙米飯) 紅燒油腐 玉米燴蛋 季節時蔬 香菇牛蒡湯 四季水果
午點	紫米粥	珍珠丸子+養生飲	鳳梨愛玉		水煎包+鮮奶
熱量分析	750 Kcal	641 Kcal	688 Kcal		746 Kcal
第三週	10/14 (一)	10/15 (二)	10/16 (三)	10/17 (四)	10/18 (五)
早點	包子+黑芝麻豆漿	雙蛋肉茸粥	乾拌麵疙瘩	黑糖捲+鮮奶	古都擔仔麵
午餐	(紅藜飯) 蒜香炒絞肉 碧絲炒蛋 季節時蔬 丁香蔬菜湯 四季水果	日式炒烏龍麵 季節時蔬 紅棗冬瓜雞湯 四季水果	(營養糙米飯) 瓜仔雞 什錦炒腐皮 季節時蔬 柴魚海芽湯 四季水果	花枝羹飯 蒜香毛豆莢 季節時蔬 四季水果	★(健康小米飯) 養生菇菇湯 彩椒腰果干片 季節時蔬 蕃茄蛋花湯 四季水果
午點	福州魚丸湯	地瓜甜湯	關東煮	玉米排骨湯	米香+鮮奶
熱量分析	707 Kcal	645 Kcal	686 Kcal	681 Kcal	625 Kcal
第四週	10/21 (一)	10/22 (二)	10/23 (三)	10/24 (四)	10/25 (五)
早點	穀類脆片+鮮奶	糙米雞粥	肉燥麵線湯	高麗菜水餃	越式河粉湯
午餐	(高纖麥片飯) 香炒吻仔魚 肉末豆腐 季節時蔬 佛手瓜排骨湯 四季水果	壽喜燒豬肉燴飯 季節時蔬 青菜貢丸湯 四季水果	(小蔥仁飯) 糖醋雞丁 紅蘿蔔炒蛋 季節時蔬 味噌嫩豆腐湯 四季水果	紅藜香菇肉燥飯 季節時蔬 蘿蔔雞湯 四季水果	★(香Q白米飯) 蜜汁大黑干 大瓜燴炒 季節時蔬 蔥香海芽湯 四季水果
午點	家常湯麵	花生豆花	三杯什錦蔬	銀絲捲+豆漿	五香蛋+鮮奶
熱量分析	686 Kcal	665 Kcal	656 Kcal	716 Kcal	710 Kcal
第五週	10/28 (一)	10/29 (二)	10/30 (三)	10/31 (四)	
早點	餛飩湯	麵線糊	餡餅+大麥飲	高麗菜吻魚穀粥	
午餐	(紅藜飯) 蘿蔔燉肉 五香油腐 季節時蔬 金針湯 四季水果	鮭魚玉米炒飯 番茄金針菇 健康花菜湯 四季水果	(養生紫米飯) 香菇雞 小瓜豆干丁 季節時蔬 木須肉絲湯 四季水果	義大利肉醬貝殼麵 季節時蔬 紫菜蛋花湯 四季水果	
午點	饅頭+鮮奶	營養吐司+米漿	養生山藥燉排骨	洋芋什錦燉湯	
熱量分析	754 Kcal	655 Kcal	632 Kcal	622 Kcal	

※ 本餐點表食材含有甲殼類、堅果類、牛奶、蛋、芝麻、花生、大豆、魚類、海鮮、芒果、含麩質之穀物及其上述所列製品，不適合對其過敏者食用。 幼兒如有過敏 家長請事先告知

※ 因市場供需，餐點會彈性調整



本園餐點一律使用國產CAS豬肉與國產CAS雞肉

