

111年2月份員山鄉立幼兒園葷食菜單

日期	星期	早點		午餐					午點		熱量 (大卡)	全穀 雜糧 類 (份)	豆魚 蛋肉 類 (份)	蔬菜 類 (份)	油脂 類 (份)	水果 類 (份)	乳品 類 (份)
				主食	副食		湯	水果									
2/16	三	芙蓉湯餃		特餐	沙茶肉片羹飯		青菜	關東煮	水果	玉米片 鮮奶	643	5.3	2.7	1.5	1.6	0.5	0.5
2/17	四	甜心卷	麥茶	白飯	東坡排骨		青菜	紫菜蛋花湯	水果	麵線雞湯	626	5.6	2.0	1.6	1.7	0.5	
2/18	五	義式螺旋湯麵		白飯	回鍋干片	芙蓉蒸蛋	青菜	日式蛋花湯	水果	蒸餃 鮮奶	716	5.4	2.3	1.7	1.6	0.5	0.5
2/21	一	鮮菇冬粉煲		白飯	蠔油雞丁	豆薯炒蛋	青菜	海結大骨湯	水果	紅豆地瓜圓湯	748	5.2	2.7	1.3	1.8	0.5	
2/22	二	蛋汁雞絲麵		白飯	薑汁豬肉		青菜	肉骨茶湯	水果	雞茸玉米粥	690	5.4	1.8	1.7	1.8	0.5	
2/23	三	清粥	小菜	特餐	香炒烏龍麵		青菜	赤肉湯	水果	金蛋酥 鮮奶	683	5.6	1.7	1.3	2.0	0.5	0.5
2/24	四	馬拉糕	決明子茶	白飯	蘿蔔燒肉		青菜	玉米濃湯	水果	青菜餛飩湯	746	5.5	1.6	1.7	1.7	0.5	
2/25	五	古早味粿仔湯		白飯	麥克雞塊	滷油豆腐	青菜	番茄蛋花湯	水果	燒賣 鮮奶	720	5.4	1.8	1.6	1.8	0.5	0.5
		2/28連假															

開學了，吃對早餐很重要！

營養小知識-早餐「紅/黃/綠燈」教你聰明選



紅燈早餐-低營養加工食品，高熱量、油、糖、鹽

黃燈早餐-營養稍低，熱量、油、糖、鹽略高

綠燈早餐-營養、熱量適中，新鮮天然的食物

紅燈停，盡量少吃！

高熱量、油、糖、鹽

低營養的加工食品

蛋糕 巧克力 熱狗麵包 薯條、炸雞 洋芋片 甜甜圈 汽水 稀釋乳飲品 奶茶

黃燈看一下，偶爾吃！

營養稍低 熱量、油、糖、鹽略高

包子 100%果汁 蘿蔔糕 原味蛋餅 調味乳 運動飲料 有糖豆漿 貝果

綠燈走，可每天吃！

營養稍低、熱量適中 大多是新鮮天然的食物

水煮蛋 新鮮沙拉 水果 全麥饅頭 無糖優酪乳 牛奶 保久乳 白開水 紫米飯糰 去掉油條

資料來源：董氏基金會食品營養專區-早餐紅黃綠燈