

# 幼兒一日飲食建議量



年齡(歲)	1-3		4-6			
	稍低	適度	男孩稍低	女孩稍低	男孩適度	女孩適度
食物種類	1150	1350	1550	1400	1800	1650
全穀根莖類(碗)	1.5	2	2.5	2	3	3
全穀根莖類(未精製)(碗)	1	1	1.5	1	2	2
全穀根莖類(其他)(碗)	0.5	1	1	1	1	1
豆魚肉蛋類(份)	2	3	3	3	4	3
乳品類(杯)*	2	2	2	2	2	2
蔬菜類(碟)	2	2	3	3	3	3
水果類(份)	2	2	2	2	2	2
油脂與堅果種子類(份)	4	4	4	4	5	4

\* 稍低：生活中常做輕度活動，如坐著讀書、聽故事、看電視，一天約1小時不太激烈的動態活動，如走路、慢速騎腳踏車、玩泡泡、丟沙包等。

\* 適度：生活中常做中度活動，如遊戲、勞動等，一天約1小時較激烈的活動，如跳舞、玩球、爬上爬下、跑來跑去的活動。

\* 2歲以下兒童不宜飲用低脂或脫脂乳品

◎依衛生福利部國民健康署幼兒期營養單張，膳食營養素參考攝取量稍低~適度熱量平均值(卡)，幼兒熱量建議量為：

2-3歲：1250大卡/天

4-6歲：1600大卡/天

◎本菜單內提供之營養成份及熱量乃協請營養師計算營養成份及參考新北市衛生局幼兒園示範食譜製成。

◎幼兒實際攝入熱量仍會因幼兒個人用餐量而有所差異，菜單可作為家長安排晚餐種類和熱量攝取之參考。

◎本園米飯皆用糙米、白米、紫米、芝麻、五穀雜糧、地瓜飯、燕麥混合交替烹煮。

◎青菜以季節性蔬菜為主，少用加工食品和醃製品，烹調方式亦多採清淡方式處理。

◎我們的餐點是為寶貝們精心調配，期盼寶貝健康成長；若寶貝對某些食物有過敏或不適，請提早告知。

◎餐點內容如遇特殊狀況，將會做適當調整；不便之處，敬請見諒！

天數	日期	上午點心	主食	副食			全穀根莖類(份)	豆魚肉蛋類(份)		低脂乳品類(份)		熱量(Kcal)		
								低						
1	8/01/三	鮭魚三明治、鮮奶	糙米飯	照燒雞肉	蘿蔔燒麵輪	時令蔬菜	羅宋湯	水果餐 (3種水果)	0.6	1.9	1	0.5	1.6	765
2	8/02/四	水果、豆漿(自製)	芝麻飯	紅燒蹄膀肉	木耳炒甜豆	時令蔬菜	蔬菜豆腐湯	義美蔬菜蘇打餅乾、紅棗枸杞養生茶	0.4	2	1		1.6	755.5
3	8/03/五	芋泥包、決明子茶	香菇肉絲炒麵	綜合滷味			紫	玉米片鮮奶酪	4.1	0	0.8		2	685
4	8/06/一	起司土司、鮮奶	糙米飯	檸檬魚片	咖哩洋芋	時令蔬菜+水果	冬瓜金針菇湯	蘿蔔餛飩湯		1.9	1	0.5	1	764
5	8/07/二	滑蛋瘦肉粥	地瓜飯	照燒雞肉	蕃茄炒蛋	時令蔬菜+水果	鮮菇排骨湯	紅豆粉圓豆花	1	2	1		1.6	732.5
6	8/08/三	珍珠丸子、蛋花湯	燕麥飯	豆酥鱈魚	肉末燒南瓜	時令蔬菜	味噌豆腐湯	水果餐 (3種水果)	3.2	1.2	1	0	1.6	730.5
7	8/09/四	水果、豆漿(自製)	紫米飯	薑燒魚丁	芹菜炒豆皮	時令蔬菜	雙色蘿蔔湯	肉燥米粉湯	1.7	1.5	1		1.5	731
8	8/10/五	慶生會蛋糕、鳳梨茶	夏威夷炒飯	時令蔬菜+水果			5.6		0.2	1.2	1			738.5
9	8/13/四	黑糖饅頭、鮮奶	蘋果咖哩雞肉飯	時令蔬菜+水果			5.2		1.1	1	1.3			748

	0														
10	8 / 3 1	五	水果、豆漿(自製)	白米飯	香菇滷肉	蒸蛋	時令蔬菜 + 水果	玉米濃湯	蛋花雞絲麵	2.1	1.7	1	0.2	0.5	600

臺北市濱江國小附幼 107 年 8 月份 餐點暨營養成份表