

宜蘭縣南澳鄉立幼兒園112年4月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀雜糧類 (份)	奶類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類(份)	堅果油脂 類(份)	熱量 (大卡)
6	四	米飯	打拋豬肉	筋燒白菜	時令青菜	甜玉米大骨湯	水果	5.1		2.5	2	1	2.6	771.5
7	五	米飯	味噌燒豆腐	蕃茄炒蛋	時令青菜	紅豆紫米湯		5.7		2.2	1.6		2.5	717
10	一	地瓜飯	南洋叻沙魚	玉米筍炒花椰菜	時令青菜	田園蔬菜湯		5		2.8	2		2.6	727
11	二	糙米飯	蒜泥肉片	珍珠燴鮮瓜	時令青菜	當歸麵線湯	水果	5.3		2.8	1.7	1	2.5	796
12	三	特餐	什錦梗飯	雞肉沙威瑪	時令青菜	漢堡殼		5.2		2.6	1.5		2.5	709
13	四	紫米飯	帶結滷肉	珍珠三色	時令青菜	冬瓜排骨湯	水果	5.2		2.5	1.9	1	2.5	771.5
14	五	米飯	糖醋豆皮	鮮味蒸蛋	時令青菜	綠豆薏仁湯		6		2.4	1.5		2.7	759
17	一	地瓜飯	照燒肉片	玉菜炒豆干	時令青菜	南瓜排骨湯		5.3		2.9	1.5		2.5	738.5
18	二	糙米飯	蒜頭雞	芹香肉末海茸	時令青菜	美味鮮菇湯	水果	5		2.6	2.1	1	2.5	770
19	三	特餐	芋頭米粉湯	蔥爆魷魚圈	時令青菜	芝麻包		5		2.4	1.5		2.6	684.5
20	四	紫米飯	古早味滷大排	絲瓜燴鮮菇	時令青菜	紫菜豆腐湯	水果	5		2.3	2.1	1	2.5	747.5
21	五	米飯	塔香凍豆腐	小黃瓜炒蛋	時令青菜	花豆地瓜湯		5.7		2.4	1.5		2.5	729
24	一	地瓜飯	南瓜蒸排骨	麻婆豆腐	時令青菜	蝦皮瓢瓜湯		5.1		2.3	1.5		2.5	679.5
25	二	糙米飯	杏菇花雕雞	螞蟻上樹	時令青菜	海帶結排骨湯	水果	5.5		2.7	1.6	1	2.5	800
26	三	特餐	壽喜燒烏龍麵(拌炒)	甘梅魚丁	時令青菜	味噌豆腐湯		5		2.6	1.5		3	717.5
27	四	紫米飯	瓜仔肉	玉筍鮮蔬	時令青菜	金茸肉絲湯	水果	5		2.4	2.2	1	2.5	757.5
28	五	米飯	醬燒豆干	洋葱玉米炒蛋	時令青菜	白木耳甜湯		5.2		2.3	1.6		2.5	689

廠商：王泰雅團膳 營養師：呂雅萍 本園一律使用國產牛、豬肉食材

營養小常識

-  每天早晚一杯奶
-  每餐水果拳頭大
-  菜比水果多一點
-  飯跟蔬菜一樣多
-  豆魚蛋肉一掌心
-  堅果種子一茶匙

我的餐盤



聰明吃·營養跟著來



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料



編製由國民健康署採用菸品健康福利局克廉 廣告