

宜蘭縣蘇澳鎮立幼兒園 112年09月份 葷食 菜單

日期	星期	早點	主食				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
09/01	五	黑糖饅頭/熱牛奶	白飯	杏鮑菇燒肉	葷青菜	黃瓜蛋花湯	水果	清粥/肉鬆/麵筋	903	7.6	2.8	1.4	0.3	1.0	0.4
09/04	一	豆沙包/冬瓜茶	白飯	蕃茄肉燥	葷青菜	玉米濃湯	水果	關東煮	759	6.9	1.6	1.3	0.0	1.0	0.0
09/05	二	麵線雞湯	紫米飯	蔥油雞	葷青菜	薑絲海結湯	水果	紅豆薏仁湯	662	6.0	1.6	1.4	0.1	1.0	0.0
09/06	三	芋饅頭/熱牛奶	特餐	古早味炒米粉	葷青菜	美味魚丸湯	水果	青菜餛飩湯	548	2.6	1.1	1.4	2.0	1.0	0.4
09/07	四	蒸餃/紅棗茶	紫米飯	蘿蔔燒肉	葷青菜	瓠瓜大骨湯	水果	鮮蔬米苔目湯	563	5.4	1.1	1.8	0.0	1.0	0.0
09/08	五	蔥花捲/熱牛奶	白飯	蒜泥肉片	葷青菜	木須豆腐湯	水果	雞茸玉米粥	836	7.9	2.2	0.9	0.0	1.0	0.4
09/11	一	肉包/麥茶	白飯	紅燒肉	葷青菜	海芽蛋花湯	水果	古早味粿仔湯	804	7.4	1.9	1.1	0.0	1.0	0.0
09/12	二	皮蛋瘦肉粥	紫米飯	絲瓜燴肉	葷青菜	花瓜蘿蔔雞湯	水果	綠豆湯	756	7.0	1.8	1.4	0.0	1.0	0.0
09/13	三	熱牛奶/金蛋酥	特餐	什錦炒烏龍	葷青菜	日式蛋花湯	水果	芙蓉湯餃	460	2.7	0.8	1.5	0.0	1.0	0.4
09/14	四	香菇燒賣/桂圓茶	紫米飯	麥克雞塊	葷青菜	黃豆芽肉絲湯	水果	和風湯麵	792	6.5	1.7	1.2	0.2	1.0	0.0
09/15	五	甜心捲/熱牛奶	白飯	古早味肉燥	葷青菜	馬鈴薯排骨湯	水果	紅燒湯麵	806	6.7	1.3	1.3	0.0	1.0	0.4
09/18	一	黑糖馬拉糕/決明子茶	白飯	干丁肉燥	葷青菜	美味鮮菇湯	水果	吻魚粥	843	8.3	1.9	1.1	0.0	1.0	0.0
09/19	二	什錦湯麵	紫米飯	洋蔥雞柳	葷青菜	黃瓜油豆腐湯	水果	椰香西米露	577	7.0	1.6	1.6	0.1	1.0	0.0
09/20	三	奶黃包/熱牛奶	特餐	沙茶肉片羹粿	葷青菜	香滷百頁	水果	廣東粥	760	5.2	1.9	1.0	0.0	1.0	0.4
09/21	四	珍珠丸子x2/枸杞茶	紫米飯	蜜汁滷肉	葷青菜	紫菜蛋花湯	水果	米粉羹	742	5.8	2.3	0.9	0.7	1.0	0.0
09/22	五	烏龍湯麵	白飯	滷翅小腿	葷青菜	白菜肉絲羹	水果	銀絲卷/熱牛奶	783	7.3	1.4	1.4	0.2	1.0	0.4
09/23	六	台式鹹粥	白飯	味噌燒肉	葷青菜	薑絲冬瓜湯	水果	義式螺旋湯麵	729	8.0	1.3	2.2	0.0	1.0	0.0
09/25	一	芝麻包/冬瓜茶	白飯	花瓜肉燥	葷青菜	蘑菇濃湯	水果	什錦米苔目湯	734	6.7	2.2	1.1	0.1	1.0	0.0
09/26	二	鍋燒意麵	紫米飯	鮑菇雞柳	葷青菜	肉骨茶湯	水果	銀耳QQ湯	586	5.8	1.5	1.8	0.0	1.0	0.0
09/27	三	小餐包x1/熱牛奶	特餐	日式咖哩燴飯	葷青菜	玉米大骨湯	水果	芙蓉湯麵	634	6.6	1.0	1.2	0.0	1.0	0.4
09/28	四	黑糖小饅頭/紅棗茶	紫米飯	蔥爆肉絲	葷青菜	青菜豆腐湯	水果	蛋汁雞絲麵	697	6.2	1.8	1.4	0.0	1.0	0.0

※不影響業務運作下,以當日餐點供需。 ※請家長務必讓幼童用完早餐上學。

**營養小知識—中秋團圓;人不圓**

中秋節六大地雷飲食習慣			中秋團圓健康吃;腸胃無負擔		各式月餅熱量評比				
<b>生鮮肉品 放室溫</b> 	<b>生食熟食 同一支夾</b> 	<b>吃東西配 飲料啤酒</b> 	<b>烤肉</b>  ☆白肉取代紅肉,少用加工肉品 ☆低脂海鮮如魚、花枝、蛤蜊、海蜆皮等 ☆低脂豆製品如板豆腐、五香豆干、百頁豆腐等 ☆以肉串混合茭白筍、香菇、青椒、玉米筍等 ☆搭配生菜包肉	<b>月餅</b>  ☆低熱量或份量較少 ☆避免含肥肉、蛋黃 ☆和家人和朋友分食	<b>沾醬</b>  ☆肉先用醬油及蒜頭醃製 ☆以沾湯醬油,尤其其是腎臟功能欠佳,可能引起心律不整	<b>雙黃蓮蓉月餅</b> (185g) <b>熱量 790大卡</b> 大走路144分鐘	<b>伍仁蛋黃月餅</b> (125g) <b>熱量 600大卡</b> 大走路109分鐘	<b>綠豆椪</b> (95g) <b>熱量 363大卡</b> 大走路66分鐘	<b>冰淇淋月餅</b> (115g) <b>熱量 289大卡</b> 大走路52分鐘
<b>大口吃柚子</b> 	<b>大口吃月餅</b> 	<b>大口吃烤肉</b> 	<b>柚子</b>  ☆酌量食用,以免腸胃不適 ☆勿與降血脂、降血壓藥物併用,避免產生不良反應	<b>飲料</b>  ☆不喝含糖飲料 ☆喝開水、礦泉水、以無糖和代糖飲料為主	<b>芋頭酥</b> (64g) <b>熱量 245大卡</b>	<b>烏豆沙蛋黃酥</b> (55g) <b>熱量 234大卡</b>	<b>鳳梨酥</b> (45g) <b>熱量 200大卡</b>		