

宜蘭縣南澳鄉立幼兒園 110年1月份餐點

菜單組成 單位:g

日期	星期	出餐類型	菜名	內容物	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)	每天餐點熱量(大卡)
21	四	早點	水煮蛋	雞蛋1個	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	83	264
			田園蔬菜湯	高麗菜50金針菇10	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.2	24	
		午點	魚丸米粉湯	米粉30魚丸2顆約22芹菜油蔥酥少許	1.5	0.0	0.4	0.0	0.0	0.5	158	
										0		
22	五	早點	筍香肉包	筍香肉包40g	0.9	0.0	0.4	0.1	0.0	0.6	122.5	209
			枸杞茶	枸杞少許糖4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14	
		午點	水果三樣	水果1.2份	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	72	
25	一	早點	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕75	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105	357
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		午點	香菇肉羹麵	乾麵條30肉羹10蔬菜50香菇少許	1.5	0.0	0.3	0.5	0.0	0.5	163	
										0.0	30	
26	二	早點	蔥抓餅	蔥抓餅50	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	164	331
			蛋花湯	雞蛋0.3顆油蔥酥少許	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.2	17	
		午點	蔬菜肉末糙米粥	米20糙米5蔬菜30排骨15	1.3	0.0	0.3	0.0	0.3	0.5	151	
27	三	早點	珍珠丸子	珍珠丸子2顆57	0.6	0.0	1.0	0.0	0.0	0.5	140	411
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		午點	翡翠雲吞湯	雲吞70(小7顆)綠色蔬菜50	1.1	0.0	0.6	0.5	0.0	1.0	183	
										0.0	30	
28	四	早點	葡萄乾吐司	葡萄乾吐司30公克	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	70	298
			紅棗茶	紅棗5	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
		午點	洋蔥蛋蓋飯	米25洋蔥45紅蘿蔔5蛋0.5顆	1.3	0.0	0.6	0.5	0.0	0.5	168	
										0.0	0	
29	五	早點	水果三樣	水果1.2份	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	72	157
		午點	什錦板條	板條25肉絲8蔬菜50蔥少許	0.5	0.0	0.2	0.5	0.0	0.5	85	
										0		

幼兒園餐點營養基準的食物份量，建議分配如下

食物類別	2-3歲	4-6歲
	早點及午點(份)	早點及午點(份)
全穀根莖類	1	2
豆魚肉蛋類	0.5	0.5
低脂乳品類	0.5	0.5
蔬菜類	0.5	0.5
水果類	1	1
油脂與堅果種子類	0.5	0.5
熱量	265	335

※本園一律使用國產豬肉食材