

宜蘭縣南澳鄉立幼兒園 110年5月份餐點

菜單組成單位表

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)
3	一	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	395
			紫菜豆腐湯	豆腐20紫菜少許胡椒	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.2	17	
		午點	香芋鹹粥	米30芋頭30肉絲15玉米紅蘿蔔青豆仁13.5紅蔥頭少許	2.2	0.0	0.4	0.1	0.0	0.5	209	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30		
4	二	早點	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕75	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105	349
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		午點	蔬菜雞蛋意麵	意麵30雞蛋半顆蔬菜50	1.5	0.0	0.6	0.5	0.0	0.5	185	
										0		
5	三	早點	韭菜麵粉煎	麵粉30韭菜30蛋半顆黑胡椒少許	1.5	0.0	0.6	0.3	0.0	0.5	180	354
			決明子茶	決明子、紅棗、枸杞、黃耆少許、黑糖4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14	
		午點	茄汁義大利肉醬麵	義大利麵20絞肉15花椰菜20生香菇10番茄醬10	1.0	0.0	0.4	0.3	0.0	0.5	130	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30		
6	四	早點	爆漿小餐包	爆漿小餐包1個	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	106	331
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
		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	165	
7	五	早點	奶黃包	奶黃包	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	106	237
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		午點	水果三樣	水果1.2份	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	72	
10	一	早點	蔥抓餅	蔥抓餅50	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	164	379
			洛神花茶	乾洛神花茶梅少許糖4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14	
		午點	匏瓜香菇肉粥	米20匏瓜80肉絲15香菇少許	1.0	0.0	0.4	0.0	0.8	0.5	171	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30		
11	二	早點	蔥花捲饅頭	蔥花捲40	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105	334
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		午點	肉燥洋蔥米粉湯	米粉30肉燥15洋蔥50香菇少許	1.5	0.0	0.4	0.5	0.0	0.5	170	
										0		
12	三	早點	脆片鮮奶	玉米脆片15鮮奶 120	0.8	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	116	306
											0	
		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	0.5	160	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30		
13	四	早點	吐司鮭魚	吐司1片鮭魚10	1.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.6	119.5	329
			桂圓紅棗茶	桂圓紅棗少許糖4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14	
		午點	洋蔥玉米蛋炒飯	米28玉米粒10 洋蔥45紅蘿蔔5蛋半顆	1.5	0.0	0.6	0.5	0.0	0.5	185	
			味噌海帶芽湯	味噌海帶芽各少許	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	10		
14	五	早點	筍香肉包	筍香肉包40	0.9	0.0	0.4	0.1	0.0	0.6	123	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	
17	一	早點	鍋貼	鍋貼50	0.9	0.0	0.9	0.1	0.0	0.9	174	423
			冬瓜茶	冬瓜塊10	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	42	
		午點	絲瓜肉絲麵	乾麵條30絲瓜80肉絲15	1.5	0.0	0.4	0.8	0.0	0.5	178	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30		
18	二	早點	芋泥包	芋泥包40	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105	324
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		午點	廣東粥	米20玉米5皮蛋0.25鰾蛋0.25鰾肉絲10蔥花香菇白胡椒粉少許	1.1	0.0	0.8	0.0	0.0	0.5	160	
										0		
19	三	早點	燒賣	燒賣2個60g	1.0	0.0	0.9	0.1	0.0	0.8	176	390
			蛋花湯	雞蛋0.3顆油蔥酥少許	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2	14	
		午點	香菇匏瓜肉絲麵	乾麵條30匏瓜50肉15香菇、蔥少許	1.5	0.0	0.4	0.5	0.0	0.5	170	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30		
20	四	早點	菠蘿小餐包	爆漿小餐包1個	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	106	315
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
		午點	鹹米苔目	米苔目60肉絲15蔬菜50紅蔥酥少許	1.2	0.0	0.4	0.5	0.0	0.5	149	
21	五	早點	黑糖饅頭	黑糖饅頭40	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	91	222
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		午點	水果三樣	水果1.2份	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	72	
24	一	早點	水煮蛋	雞蛋1個	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	83	304
			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	雞茸三色粥	玉米紅蘿蔔青豆仁13.5米28雞柳肉15紅蔥頭少許	1.5	0.0	0.5	0.1	0.5	0.5	168	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30		
25	二	早點	洋蔥肉餅	麵粉30絞肉10洋蔥50	1.5	0.0	0.3	0.5	0.0	0.7	172	393
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		午點	奶香蔬菜通心麵濃湯	通心麵25g、粉粉3g、雞蛋14顆、高麗菜30、洋蔥10、玉米5及馬鈴薯10	1.4	0.1	0.3	0.3	0.0	0.5	163	
26	三	早點	水餃	水餃	1.3	0.0	0.6	0.2	0.0	0.9	178	354
			蛋花湯	雞蛋0.3顆油蔥酥少許	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2	14	
		午點	蓮子瘦肉粥	米20瘦肉10蓮子(乾)5枸杞2	1.2	0.0	0.3	0.0	0.0	0.5	132	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30		
27	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	345
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
		午點	炒三色蔬菜肉絲麵	乾麵條30高麗菜香菇紅蘿蔔50肉15蔥少許	1.5	0.0	0.4	0.5	0.0	0.5	170	
			紫菜蛋花湯	蛋半顆紫菜少許	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	45		

28	五	早點	芹香花枝丸片米粉	米粉30花枝丸片25蔬菜30芹菜油蔥酥少許	1.5	0.0	0.4	0.3	0.0	0.5	165	237
		午點	水果三樣	水果1.2份	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	72	
31	一	早點	小饅頭夾蛋	小饅頭1個雞蛋0.5顆	1.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.5	152	
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		午點	洋蔥玉米粥	米28玉米粒10 洋蔥45紅蘿蔔5肉末8	1.5	0.0	0.2	0.5	0.0	0.5	155	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	396
幼兒園餐點營養基準的食物份量建議分配					2	0.5	0.5	0.5	1	0.5	333	