

宜蘭縣南澳鄉幼兒園 110年6-7月2日餐點

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)	
1	二	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	269	
													0
		午點	味噌湯麵	乾麵條25蔬菜50肉15蔥1味噌少許	1.3	0.0	0.4	0.5	0.0	0.5	153		
											0		
2	三	早點	鍋貼	鍋貼50	0.9	0.0	0.9	0.1	0.0	0.9	174	377	
			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	南瓜瘦肉粥	南瓜15米25瘦肉17.5紅蔥頭少許	1.4	0.0	0.5	0	0	0.5	159		
水果	水果0.5份		0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30				
3	四	早點	蔥花捲饅頭	蔥花捲40	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105		390
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59		
		午點	飯糰	米25蛋0.5顆肉鬆10芝麻少許	1.6	0.0	1.0	0.0	0.0	0.5	209.5		
			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		
4	五	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	206	
			檸檬水果飲	新鮮檸檬少許糖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		
									0				
7	一	早點	奶黃包	奶黃包	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	106		325
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59		
		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	0.0	0.5	0.0	30		
8	二	早點	燒賣	燒賣2個60g	1.0	0.0	0.9	0.1	0.0	0.8	176	350	
			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	廣東粥	米20玉米5皮蛋0.25顆雞蛋0.25顆肉絲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				
9	三	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		356
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60		
		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	0.0	0.5	0.0	30		



23	三	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	414		
			冬瓜茶	冬瓜塊10	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	42			
		午點	鮮菇肉絲麵	乾麵條30菇類50肉絲15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	0.0	0.5	0.0	30			
24	四	早點	水煮蛋	雞蛋1個	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	83		272	
			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	蒸地瓜	地瓜82	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105			
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60			
25	五	早點	肉片三明治	吐司1片肉片15	1.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.5	123			209
			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	水果三樣	水果1.2份	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	72			
											0			
28	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	341		
			枸杞茶	枸杞少許糖4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14			
		午點	匏瓜香菇魚乾粥	米25匏瓜50魚脯10香菇.蔥少許	1.3	0.0	0.3	0.5	0.0	0.5	145			
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30			
29	二	早點	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕75	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105		327	
			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、奶粉3g、雞蛋1/4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			
30	三	早點	吐司夾蔥花蛋	吐司1片蛋半顆蔥少許	1.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.5	138			324
			檸檬水果飲	新鮮檸檬少許糖4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14			
		午點	什錦麵疙瘩	麵粉25蔬菜40肉10魚板2香菇1蔥1	1.3	0.0	0.3	0.4	0.0	0.5	143			
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30			
1	四	早點	銀絲卷	銀絲卷1個35公克	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	84	353		
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60			
		午點	洋蔥瘦肉蓋飯	米30洋蔥45紅蘿蔔5瘦肉片15	1.5	0.0	0.4	0.5	0.0	0.5	170			
			魚丸湯	魚丸2顆(約22g)、芹菜及油蔥酥各少許	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.2	39			
2	五	早點	菠蘿小餐包	菠蘿小餐包1個	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			
											0			
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			

※本園一律使用國產豬肉食材