

宜蘭縣南澳鄉立幼兒園110年3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)
2	二	早點	蔬菜煎	麵粉30g、蔬菜30g、蛋1/2顆、辛香料少許	1.5	0.0	0.6	0.3	0.0	0.7	189	408
			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	
3	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	340
			肉燥南瓜米粉	米粉30南瓜25肉燥20	1.8	0.0	0.6	0.0	0.0	0.5	194	
		午點	水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
4	四	早點	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕75	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105	330
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		午點	雪蓮子肉燥蓋飯	米20雪蓮子(乾)5肉燥15	1.2	0.0	0.4	0.0	0.0	0.5	137	
			海芽蛋花湯	蛋0.3顆海芽5香油少許	0.0	0.0	0.3	0.1	0.0	0.1	30	
5	五	早點	肉片三明治	吐司1片30肉片15	1.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.5	123	209
			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	水果三樣	水果1.2份	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	72	
8	一	早點	黑糖饅頭	黑糖饅頭40	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	91	340
			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	1.2	160	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
9	二	早點	蔥抓餅	蔥抓餅50	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	164	333
			洛神花茶	乾洛神花酸梅少許糖4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14	
		午點	麻油麵線	乾麵線30麻油5	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	115	
			蔬菜蛋花湯	蔬菜50蛋0.25油蔥少許	0.0	0.0	0.3	0.5	0.0	0.2	40	
10	三	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	120	328
			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	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	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
11	四	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	330
			蒸地瓜	地瓜82	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105	
		午點	鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	

12	五	早點	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	210	294
			紫菜豆腐湯	豆腐20紫菜少許胡椒	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	12	
		午點	水果三樣	水果1.2份	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	72	
15	一	早點	菜包	菜包40	1.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.6	100	346
			低糖豆漿	豆漿120g、糖4g	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		午點	山藥排骨糙米粥	米25糙米5山藥10排骨15	1.6	0.0	0.3	0.0	0.0	0.5	157	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
16	二	早點	鍋貼	鍋貼50	0.9	0.0	0.9	0.1	0.0	0.9	174	381
			冬瓜茶	冬瓜塊10	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	42	
		午點	榨菜肉絲湯麵	乾麵條30榨菜30肉絲15香油少許	1.5	0.0	0.4	0.3	0.0	0.5	165	
											0	
17	三	早點	水煮蛋	雞蛋1個	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	83	260
			田園蔬菜湯	高麗菜50金針菇10	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	15	
		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	0.0	0.5	0.0	30	
18	四	早點	花捲	花捲1個(40g)	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	91	333
			低糖豆漿	豆漿120g、糖4g	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	
19	五	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	202
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
		午點	水果三樣	水果1.2份	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	72	
22	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	414
			低糖豆漿	豆漿120g、糖4g	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	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
23	二	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	299
			枸杞茶	枸杞少許糖4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14	
		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	
24	三	早點	燒賣	燒賣2個60g	1.0	0.0	0.9	0.1	0.0	0.8	176	369
			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	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	0.5	149	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	

25	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	373
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
		午點	洋蔥蛋炒飯	米25g、洋蔥45g、紅蘿蔔5g、蛋半顆、香菇及蔥各少許	1.3	0.0	0.6	0.5	0.0	0.5	168	
			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	
26	五	早點	芋泥包	芋泥包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	
									0			
29	一	早點	水餃	水餃	1.3	0.0	0.6	0.2	0.0	0.9	178	375
			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	絞肉玉米糙米粥	米20g、糙米5g、玉米10g、紅蘿5g、絞肉15g	1.4	0.0	0.4	0.1	0.0	0.5	153	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
30	二	早點	芹菜麵粉煎	麵粉30芹菜30蛋半顆	1.5	0.0	0.6	0.3	0.0	0.7	189	418
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		午點	和風味噌湯麵	乾麵條30g、蔬菜50g、肉15g、蔥1g、味噌少許	1.5	0.0	0.4	0.5	0.0	0.5	170	
31	三	早點	芝麻包	芝麻包40g	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	102	359
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
		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	0.5	168	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	

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 早點及午點(份)	4-6歲 早點及午點(份)
全穀根莖類	1	2
低脂乳品類	0.5	0.5
豆魚肉蛋類	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