

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	五	早點	蔥抓餅	蔥抓餅50	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	164	311
			冬瓜茶	冬瓜塊10	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	42	
		午點	蒸地瓜	地瓜82	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105	
			洛神花茶	洛神花 酸梅 少許	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	
22	六	早點	水餃	水餃	1.3	0.0	0.6	0.2	0.0	0.9	178	306
			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	銀絲卷	銀絲卷1個35公克	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	84	
			枸杞茶	枸杞少許糖4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
24	一	早點	水煮蛋	雞蛋1個	1.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.6	100	368
			田園蔬菜湯	高麗菜50金針菇10	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		午點	蓮子瘦肉粥	米20瘦肉10蓮子(乾)5枸杞2	2.2	0.0	0.4	0.1	0.0	0.5	209	
			水果	水果0.5份								
25	二	早點	黑糖饅頭	黑糖饅頭40g	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	91	364
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
		午點	丸子米粉湯	米粉30丸子22芹菜油蔥酥少許	1.1	0.0	0.6	0.5	0.0	1.0	183	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
26	三	早點	燒賣	燒賣2個60g	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	102	310
			蛋花湯	雞蛋0.3顆油蔥酥少許	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		午點	榨菜肉絲湯麵	乾麵條30榨菜30肉絲15香油少許	1.2	0.0	0.4	0.5	0	0.5	149	
27	四	早點	鍋貼	鍋貼50	1.5	0.0	0.6	0.3	0.0	0.7	189	275
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14	
		午點	珍珠丸子	珍珠丸子2顆57	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	72	
			紫菜豆腐湯	豆腐20紫菜少許胡椒								
28	五	早點	蔥花捲饅頭	蔥花捲40	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105	302
			冬瓜茶	冬瓜塊10	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	42	
		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	

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
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