

宜蘭縣南澳鄉立幼兒園 110年11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)
1	一	早點	芝麻包	芝麻包40g	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	102	400
			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	0.0	0.5	0.0	30	
2	二	早點	水煮蛋	雞蛋1個	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	83	278
			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	珍珠丸子	珍珠丸子2顆57		0.6	0.0	1.0	0.0	0.0	0.5	140	
			紫菜蛋花湯	紫菜少許蛋0.3顆	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.2	32	
3	三	早點	吐司夾蔥花蛋	吐司30公克蛋半顆蔥少許	1.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.5	138	378
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
	午點	蔬菜排骨糙米粥	米20糙米5蔬菜30排骨15		1.3	0.0	0.3	0.0	0.3	0.5	151	
		水果	水果0.5份		0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
4	四	早點	筍香肉包	筍香肉包40g	0.9	0.0	0.4	0.1	0.0	0.6	123	322
			枸杞茶	枸杞少許糖4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14	
	午點	高麗菜肉餅煎	麵粉30絞肉10高麗菜50		1.5	0.0	0.3	0.5	0.0	0.7	172	
			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	
5	五	早點	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	221
											0	
	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	
8	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	
		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	353
			蛋花湯	雞蛋0.3顆油蔥酥少許	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.2	32	
	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	
											0	

10	三	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	356
			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	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
11	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	309
			鮮奶	鮮奶 120	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	
			味噌海帶芽湯	味噌海帶芽各少許	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	11.5	
12	五	早點	什錦板條	板條60肉絲8蔬菜50蔥少許	1.2	0.0	0.2	0.5	0.0	0.5	134	206
											0	
		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	
15	一	早點	湯包	湯包1個(約30g)	0.7	0.0	0.3	0.0	0.0	0.5	94	348
			低糖豆漿	豆漿120糖4	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	1.5	0.0	0.4	0.3	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	
16	二	早點	水餃	水餃	1.3	0.0	0.6	0.2	0.0	0.9	178	351
			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	
17	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	326
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
		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	
18	四	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	432
			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	210	
			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	
19	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	245
											0	
		午點	芹香魷魚丸米粉	米粉30魷魚丸25蔬菜30芹菜油蔥酥少許	1.5	0.0	0.5	0.3	0.0	0.5	173	
											0	

22	一	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	331
											0	
		午點	番茄滑蛋麵	乾麵條30番茄50蛋半顆葱1	1.5	0.0	0.6	0.5	0.0	0.5	185	
23	二	早點	水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	358
			燒賣	燒賣2個60g	1.0	0.0	0.9	0.1	0.0	0.8	176	
		午點	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	
24	三	早點	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	365
			黑糖饅頭	黑糖饅頭40g	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	91	
		午點	低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
25	四	早點	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	296
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
		午點	吐司鮪魚	吐司1片鮪魚10	1.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.6	120	
26	五	早點	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	245
			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	
		午點	肉燥湯麵	乾麵條30豆芽菜25絞肉15豆干丁5紅蘿蔔紅蔥頭少許	1.5	0.0	0.5	0.3	0.0	0.5	173	
29	一	早點	水果三樣	水果1.2份	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	72	339
			蔥花捲饅頭	蔥花捲40	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105	
		午點	低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
30	二	早點	海芽小魚粥	米20小魚4蛋0.3顆海芽少許	1.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.5	145	335
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
		午點	鍋貼	鍋貼50	0.9	0.0	0.8	0.1	0.0	0.9	166	
		午點	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	麻油麵線	乾麵線30麻油5	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	115	
		午點	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	

※本園一律使用國產豬肉食材

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