

## 宜蘭縣南澳鄉幼兒園 110年12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)	豆魚蛋白 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	三	早點	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕75	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105	347
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		午點	絞肉玉米糙米粥	米20糙米5玉米10紅蘿蔔5絞肉15	1.4	0	0.4	0.1	0	0.5	153	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
2	四	早點	蔥抓餅	蔥抓餅50	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	164	371
			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	
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
3	五	早點	筍香肉包	筍香肉包40g	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	
6	一	早點	水餃	水餃	1.3	0.0	0.6	0.2	0.0	0.9	178	384
			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	
7	二	早點	菜包	菜包40	1.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.6	100	368
			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	
8	三	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	343
			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	1.0	183	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
9	四	早點	芝麻包	芝麻包40g	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	102	310
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		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	
10	五	早點	蔬菜麵粉煎	麵粉30蔬菜30蛋半顆黑胡椒少許	1.5	0.0	0.6	0.3	0.0	0.7	189	275
			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	

13	一	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	
		午點	低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
14	二	早點	丸子米粉湯	米粉30丸子22芹菜油蔥酥少許	1.5	0.0	0.4	0.0	0.0	0.5	158	
		午點	水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
15	三	早點	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	
16	四	早點	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	
		午點	水煮蛋	雞蛋1個	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	83	
17	五	早點	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	蓮子瘦肉粥	米20瘦肉10蓮子(乾)5枸杞2	1.1	0.0	0.3	0.0	0.0	0.5	125	
18	六	早點	水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
		午點	肉片三明治	吐司1片肉片15	1.1	0.0	0.4	0.0	0.0	0.5	130	
19	七	早點	鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
		午點	雪蓮子肉燥蓋飯	米20雪蓮子(乾)5絞肉15	1.2	0.0	0.4	0.0	0.0	0.5	137	
20	一	早點	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	
		午點	芋泥包	芋泥包40	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105	
21	二	早點	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	
22	三	早點	水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
		午點	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	
23	四	早點	吐司鮪魚	吐司1片鮪魚10	1.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.6	120	
		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	
24	五	早點	鍋貼	鍋貼50	0.9	0.0	0.8	0.1	0.0	0.9	166	
		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	六	早點	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	
		午點	水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
26	七	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	
		午點	鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
27	一	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	
		午點	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	

388

24	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
		午點	水果三樣	水果1.2份	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	72	
27	一	早點	黑糖饅頭	黑糖饅頭40g	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	91	365
		低糖豆漿	豆漿120糖4		0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
28	二	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	366
		午點	水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
29	三	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	353
		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	
30	四	早點	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	377
		午點										

幼兒園餐點營養基準的食物份量，建議分配如下

※本園一律使用國產豬肉食材

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