

# 宜蘭縣南澳鄉幼兒園 111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:1人/克重	全穀根莖類(份)	奶類(份)	豆魚肉蛋類(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)
3	一	早點	筍香肉包	筍香肉包40g	0.9	0.0	0.4	0.1	0.0	0.6	123	<b>332</b>
			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	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	
4	二	早點	水餃	水餃	1.3	0.0	0.6	0.2	0.0	0.9	178	<b>340</b>
			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	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	
			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	12	
5	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	<b>343</b>
			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	
6	四	早點	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕75	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105	<b>317</b>
			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	
										0		
7	五	早點	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	<b>245</b>
		午點	水果三樣	水果1.2份	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	72	
10	一	早點	鍋貼	鍋貼50	0.9	0.0	0.8	0.1	0.0	0.9	166	<b>368</b>
			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	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	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
11	二	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	<b>295</b>
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		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	

12	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	401		
			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	0.0		14	
		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			
13	四	早點	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		375	
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60			
		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			
					0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0			
14	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			341
			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			
15	一	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	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	二	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			
19	三	早點	水煮蛋	雞蛋1個	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	83			296
			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	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	1.1	0.0	0.8	0.0	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			
20	四	早點	黑糖饅頭	黑糖饅頭40g	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	91	299		
			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			
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