

南澳鄉立幼兒園111年7月份餐點

菜單組成 單位:克

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	五	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	411
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		午點	香菇鮑瓜肉絲麵	乾麵條30鮑瓜50肉15香菇、蔥少許	1.5	0.0	0.4	0.5	0.0	0.5	170	
4	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	292
			枸杞茶	枸杞少許糖4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14	
		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	
5	二	早點	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕75	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105	349
			低糖豆漿	豆漿120糖4	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	
6	三	早點	蔥抓餅	蔥抓餅50	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	164	399
			冬瓜茶	冬瓜塊10	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	42	
		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	
7	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	326
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
		午點	廣東粥	米20玉米皮蛋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	
8	五	早點	芝麻包	芝麻包40g	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	102	233
			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	
11	一	早點	小黃瓜麵粉煎	麵粉30小黃瓜15紅蘿蔔5蛋半顆	1.5	0.0	0.6	0.2	0.0	0.7	187	401
			洛神花茶	乾洛神花茶梅少許糖4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14	
		午點	鮑瓜香菇肉粥	米20鮑瓜80肉絲15香菇少許	1.0	0.0	0.4	0.0	0.8	0.5	171	
12	二	早點	菜包	菜包40	1.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.6	100	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	珍珠丸子	珍珠丸子2顆57	0.6	0.0	1.0	0.0	0.0	0.5	140	
13	三	早點	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	329
			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	
		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	
14	四	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	362
			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	洋蔥玉米蛋炒飯	米28玉米粒10 洋蔥45紅蘿蔔5蛋半顆	1.5	0.0	0.6	0.5	0.0	0.6	190	
15	五	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	215
			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	
18	一	早點	鍋貼	鍋貼50	0.9	0.0	0.8	0.1	0.0	0.9	166	385
			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	
		午點	絲瓜肉絲麵	乾麵條30絲瓜80肉絲15	1.5	0.0	0.4	0.8	0.0	0.5	178	
19	二	早點	芋泥包	芋泥包40	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105	386
			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	
20	三	早點	燒賣	燒賣2個60g	1.0	0.0	0.9	0.1	0.0	0.8	176	385
			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	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	
21	四	早點	菠蘿小餐包	爆漿小餐包1個	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	106	315
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
		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	0.5	149	
22	五	早點	黑糖饅頭	黑糖饅頭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	
25	一	早點	洋蔥肉餅	麵粉30絞肉10洋蔥50	1.5	0.0	0.3	0.5	0.0	0.7	172	369
			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	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	0.4	0.1	0.0	0.5	153	
26	二	早點	奶黃包	奶黃包	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	106	328
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		午點	奶香蔬菜通心麵濃湯	通心麵25g、切粉3g、雞蛋14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	
27	三	早點	水餃	水餃	1.3	0.0	0.6	0.2	0.0	0.9	178	389
			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	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	0.5	168	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30		

28	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	345	
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60		
	午點	炒三色蔬菜肉絲麵	乾麵條30高麗菜香菇紅蘿蔔50肉15蔥少許	1.5	0.0	0.4	0.5	0.0	0.0	0.5	170		
		紫菜蛋花湯	蛋半顆紫菜少許	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	45		
29	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		206
	午點	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	0.0	0.5	134		
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