

宜蘭縣南澳鄉立幼兒園 111年4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	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	237
											0	
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			
									0			
6	三	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	306
			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	什錦麵疙瘩	麵粉25蔬菜40肉10魚板2香菇1葱1	1.3	0.0	0.3	0.4	0.0	0.5	143	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
7	四	早點	水餃	水餃	1.3	0.0	0.6	0.2	0.0	0.9	178	402
			低糖豆漿	豆漿120g、糖4g	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		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	
8	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	
										0		
11	一	早點	黑糖饅頭	黑糖饅頭40	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	91	343
			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	
12	二	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	325
											0	
		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	
										0		
13	三	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	356
			洛神花茶	乾洛神花茶酸梅少許糖4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14	
		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	

14	四	早點	蔥花捲饅頭	蔥花捲40	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105	360
			低糖豆漿	豆漿120g、糖4g	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		午點	洋蔥肉絲炒飯	米25g、洋蔥45g、紅蘿蔔5g、肉絲15、香菇及蔥各少許	1.3	0.0	0.4	0.5	0.0	0.6	157	
			丸子湯	丸子2顆(約22g)、芹菜及油蔥酥各少許	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.2	39	
15	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	242
										0		
	午點	蔬菜意麵	意麵30蔬菜50肉絲15魚板2	1.5	0.0	0.4	0.5	0.0	0.5	170		
									0			
18	一	早點	蔥抓餅	蔥抓餅50	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	164	366
			冬瓜茶	冬瓜塊10	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	42	
		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	
19	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	316
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		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	
										0		
20	三	早點	燒賣	燒賣2個60g	1.0	0.0	0.9	0.1	0.0	0.8	176	371
			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	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	
21	四	早點	菠蘿小餐包	菠蘿小餐包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	0.5	149	
										0		
22	五	早點	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	303
			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	
										0		
25	一	早點	鍋貼	鍋貼50	0.9	0.0	0.8	0.1	0.0	0.9	166	383
			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	芹香丸子米粉	米粉30丸子25蔬菜30芹菜油蔥酥少許	1.5	0.0	0.5	0.3	0.0	0.5	173	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	

26	二	早點	芋泥包	芋泥包40	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105	316
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	
		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	
27	三	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	383
			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	
		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	
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	264
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
		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	0.5	134	
											0	
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	211
											0	
		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	
			田園蔬菜湯	高麗菜50生金茸10	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.2	24	

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
低脂乳品類	0.5	0.5
豆魚肉蛋類	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