

宜蘭縣南澳鄉立幼兒園 111年5月份餐點

菜單組成單位

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)	
2	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	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	0.0		125
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0		30
3	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	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	0.0		185
													0
4	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	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	0.0		163
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0		30
5	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	0.0		60
		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	0.0		160
													0
6	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	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	0.0		72
9	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	乾洛神花茶酸梅少許糖4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		14
		午點	匏瓜香菇肉粥	米20匏瓜80肉絲15香菇少許	1.0	0.0	0.4	0.0	0.8	0.5	0.0		171
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0		30
10	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	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	0.0		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	0.0		12
11	三	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	329	
													0
		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	0.0		183
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0		30
12	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	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	0.0		190
			丸子湯	丸子22芹菜及油蔥酥各少許	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.2	0.0		39
13	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	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	0.0		72
16	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	0.0		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	0.0		178
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0		30
17	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	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	0.0		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	0.0		12

18	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	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
19	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	
20	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	
23	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	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
24	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、奶粉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	
25	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	0.0	0.5	0.0	30	
26	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	0.5	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	45	
27	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	0.5	134	
30	一	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	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
31	二	早點	水煮蛋	雞蛋1個	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	83	277
			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	肉燥洋蔥米粉湯	米粉30肉燥15洋蔥50香菇少許	1.5	0.0	0.4	0.5	0.0	0.5	170	
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												