

宜蘭縣南澳鄉立幼兒園111年4月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	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)
1	五	米飯	咖哩飯	唐揚炸雞	時令青菜	味噌豆腐湯		5.5	0.4	2.8	1.5		3	815.5
6	三	特餐	什錦燴飯	三杯魷魚圈	時令青菜	冬瓜燒麵輪		5		2.9	2.1		2.6	737
7	四	紫米飯	鹽酥雞	銀芽炒肉絲	時令青菜	金苺番茄豆腐湯	水果	5.4		2.9	1.9	1	3	838
8	五	米飯	醬燒油豆腐	柴香海芽蒸蛋	肉燥燙青菜	紅豆雪蓮子湯		5.7		2.2	1.5		2.5	714
11	一	地瓜飯	古早味滷大排	麻婆豆腐	時令青菜	田園蔬菜湯		5		2.8	1.5		2.5	710
12	二	糙米飯	糖醋雞丁	玉米筍炒花椰菜	時令青菜	紫菜豆腐湯	水果	5.3		2.8	2	1	2.8	817
13	三	特餐	壽喜燒烏龍麵	黃金柳葉魚	時令青菜	枸杞山藥杏菇雞湯		5		2.3	1.5		3	695
14	四	紫米飯	帶結滷肉	味噌豬肉高麗菜	時令青菜	甜玉米排骨湯	水果	5.1		2.5	2	1	2.5	767
15	五	米飯	金沙豆腐	洋蔥紅蘿蔔炒蛋	肉燥燙青菜	綠豆薏仁湯		5.6		2.2	1.5		2.5	707
18	一	地瓜飯	照燒肉片	芹香海茸炒肉絲	時令青菜	黃瓜丸子湯		5.1		2.9	2		2.5	737
19	二	糙米飯	炸魚佐莎莎醬	絲瓜麵線	時令青菜	酸辣湯	水果	5.6		2.7	2.3	1	3	847
20	三	特餐	芋頭米粉湯	沙茶雞柳	時令青菜	芝麻包		5		2.5	1.5		2.5	687.5
21	四	紫米飯	香滷雞翅	筋燒白菜	時令青菜	南瓜排骨湯	水果	5.3		2.3	1.8	1	2.5	761
22	五	米飯	洋蔥燒豆腐	小黃瓜炒蛋	時令青菜	花豆地瓜湯		5.7		2.4	1.5		2.5	729
25	一	地瓜飯	韓式泡菜肉片	螞蟻上樹	時令青菜	髮菜豆腐羹		5.5		2.6	1.8		2.5	737.5
26	二	糙米飯	香酥蝦排	芹香豆干炒肉絲	時令青菜	冬瓜雞湯	水果	5.5		2.9	1.5	1	3	835
27	三	特餐	海鮮炒麵	腐乳雞	時令青菜	奶香南瓜濃湯		5	0.2	2.9	1.5		2.7	750.5
28	四	紫米飯	打拋豬肉	玉筍鮮蔬	時令青菜	金苺菇菇湯	水果	5		2.2	2.6	1	2.5	752.5
29	五	米飯	糖醋豆皮	香菇蒸蛋	肉燥燙青菜	白木耳甜湯		5.5		2.5	1.5		2.5	722.5

廠商：永鴻商號

營養師：呂雅萍

營養小常識

我的餐盤

-  每天早晚一杯奶
-  每餐水果拳頭大
-  菜比水果多一點
-  飯跟蔬菜一樣多
-  豆魚蛋肉一掌心
-  堅果種子一茶匙



聰明吃·營養跟著來



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料



衛生福利部
國民健康署
Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare



我的餐盤

經費由國民健康署運用菸品健康稅捐支應 廣告

資料來源：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=3821>

※本園一律使用國產豬肉食材