

宜蘭縣南澳鄉幼兒園 111年12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	四	早點	水餃	水餃	1.3	0.0	0.6	0.2	0.0	0.9	178	354
			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	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	
										0		
2	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		
5	一	早點	燒賣	燒賣2個60g	1.0	0.0	0.9	0.1	0.0	0.8	176	474
			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	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30		
6	二	早點	蔥抓餅	蔥抓餅50	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	164	349
			冬瓜茶	冬瓜塊10	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	42	
		午點	什錦麵疙瘩	麵粉25蔬菜40肉10魚板2香菇1蔥1	1.3	0.0	0.3	0.4	0.0	0.5	143	
										0		
7	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	328
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
		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		
8	四	早點	芝麻包	芝麻包40g	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	102	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	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	
										0		
9	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	224
											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	
12	一	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	331
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		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	0.5	0.0	30		



26	一	早點	黑糖饅頭	黑糖饅頭40g	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	91	333		
			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				
		水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30				
27	二	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		388	
			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	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				
28	三	早點	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕75	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105			377
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59			
	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				
29	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	339		
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60			
	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				
30	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		227	
											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				
		蔬菜蛋花湯	蔬菜50蛋0.25油蔥少許	0.0	0.0	0.3	0.5	0.0	0.2	40				

幼兒園餐點營養基準的食物份量，建議分配如下

本園一律使用國產牛、豬肉食材

食物類別	2-3歲	4-6歲
	早點及午點(份)	早點及午點(份)
全穀根莖類	1	2
豆魚肉蛋類	0.5	0.5
低脂乳品類	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