

宜蘭縣南澳鄉幼兒園 111年9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	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	338
		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	
2	五	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	206
		午點	吐司鮭魚	吐司1片鮭魚10	1.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.6	120	
5	一	早點	檸檬水果飲	新鮮檸檬少許糖4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14	383
		午點	水果三樣	水果1.2份	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	72	
6	二	早點	燒賣	燒賣2個60g	1.0	0.0	0.9	0.1	0.0	0.8	176	325
		午點	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	
7	三	早點	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	419
		午點	水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
8	四	早點	奶黃包	奶黃包	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	106	351
		午點	低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
12	一	早點	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	160	392
		午點	蔥抓餅	蔥抓餅50	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	164	
13	二	早點	冬瓜茶	冬瓜塊10	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	42	403
		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	三	早點	水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	372
		午點	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	
15	四	早點	鮮奶	鮮奶120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	285
		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	
19	一	早點	水餃	水餃	1.3	0.0	0.6	0.2	0.0	0.9	178	299
		午點	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	
20	二	早點	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	348
		午點	水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
21	三	早點	蔬菜麵粉煎	麵粉30蔬菜30蛋半顆黑胡椒少許	1.5	0.0	0.6	0.3	0.0	0.5	180	348
		午點	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	
22	四	早點	洋蔥瘦肉蓋飯	米30洋蔥45紅蘿蔔5瘦肉片15	1.5	0.0	0.4	0.5	0.0	0.5	170	288
		午點	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	39	
23	五	早點	芋泥包	芋泥包40	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105	221
		午點	低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
26	一	早點	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	341
		午點	水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
27	二	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	307
		午點	鮮奶	鮮奶120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
28	三	早點	麻油麵線	乾麵線30麻油5	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	115	299
		午點	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	
19	一	早點	茴香肉包	茴香肉包40g	0.9	0.0	0.4	0.1	0.0	0.6	123	348
		午點	低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
20	二	早點	水果三樣	水果1.2份	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	72	254
		午點	水煮蛋	雞蛋1個	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	83	
21	三	早點	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	299
		午點	奶香蔬菜通心麵濃湯	通心麵25g、奶粉3g、雞蛋1/4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	
22	四	早點	水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	351
		午點	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	
23	五	早點	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	288
		午點	蒸地瓜	地瓜82	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105	
24	六	早點	鮮奶	鮮奶120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	348
		午點	黑糖饅頭	黑糖饅頭40	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	91	
25	日	早點	低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	348
		午點	雞茸三色粥	玉米粒紅蘿蔔青豆仁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	
26	一	早點	水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	348
		午點	肉片三明治	吐司1片肉片15	1.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.5	123	
27	二	早點	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	288
		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	
28	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	221
		午點	水果三樣	水果1.2份	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	72	
29	四	早點	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	341
		午點	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	
30	五	早點	枸杞茶	枸杞少許糖4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14	341
		午點	鮑瓜香菇魚乾粥	米25鮑瓜50魚脯10香菇、蔥少許	1.3	0.0	0.3	0.5	0.0	0.5	145	
31	六	早點	水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	307
		午點	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕75	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105	
1	日	早點	低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	307
		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	
2	一	早點	吐司夾蔥花蛋	吐司1片蛋半顆蔥少許	1.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.5	130	299
		午點	檸檬水果飲	新鮮檸檬少許糖4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14	
3	二	早點	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	299
		午點	水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	

29	四	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	317
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
	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		
										0		
30	五	早點	水果三樣	水果1.2份	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		

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

※本園一律使用國產牛、豬肉食材