

宜蘭縣南澳鄉幼兒園 112年3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	三	早點	燒賣	燒賣2個60g	1.0	0.0	0.9	0.1	0.0	0.8	176	373
			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	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	
2	四	早點	芝麻包	芝麻包40g	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	102	311
			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	
3	五	早點	吐司肉鬆	吐司1片肉鬆10	1.1	0.0	0.5	0.0	0.0	0.6	142	228
			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	水果三樣	水果1.2份	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	72	
6	一	早點	湯包	湯包1個(約30g)	0.7	0.0	0.3	0.0	0.0	0.5	94	346
			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	
7	二	早點	蔥抓餅	蔥抓餅50	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	164	345
			冬瓜茶	冬瓜塊10	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	42	
		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金針菇10	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.2	24	
8	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	339
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		午點	義大利番茄肉醬麵	義大利麵20絞肉15番茄30番茄醬少許	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	
9	四	早點	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	330
		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	

10	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120g、糖4g	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	
13	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	376
			枸杞茶	枸杞少許糖4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14	
		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	0.4	0.1	0	0.5	209	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
14	二	早點	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕75	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105	337
			低糖豆漿	豆漿120g、糖4g	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		午點	芹香魷魚丸米粉	米粉30魷魚丸25蔬菜30芹菜油蔥酥少許	1.5	0.0	0.5	0.3	0.0	0.5	173	
15	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	310
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
		午點	山藥排骨糙米粥	米25糙米5山藥10排骨15	1.6	0.0	0.2	0.0	0.0	0.5	150	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
16	四	早點	奶黃包	奶黃包40	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	102	324
			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	
17	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	263
			午點	芹菜肉餅煎	麵粉30芹菜30絞肉10	1.5	0.0	0.3	0.3	0.0	0.7	
		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		
20	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	413
			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	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
21	二	早點	鍋貼	鍋貼50	0.9	0.0	0.8	0.1	0.0	0.9	166	337
			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	11.5	
		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	160	

22	三	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	379
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
		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	
23	四	早點	水煮蛋	雞蛋1個	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	83	274
			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	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	
24	五	早點	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	341
			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	
25	六	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	0.5	0.3	0.0	0.7	182	412
			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	肉燥南瓜米粉	米粉30南瓜25絞肉20	1.8	0.0	0.5	0.0	0.0	0.5	186	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
27	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	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	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	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
28	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	312
		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	
29	三	早點	芋泥包	芋泥包40	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105	319
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		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	125	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
30	四	早點	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	288
			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	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	

31	五	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	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	

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 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