

宜蘭縣南澳鄉幼兒園 112年6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	鍋貼	鍋貼50	0.9	0.0	0.8	0.1	0.0	0.9	166	368
			低糖豆漿	豆漿120g、糖4g	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		午點	什錦麵疙瘩	麵粉25蔬菜40肉10魚板2香菇1葱1	1.3	0.0	0.3	0.4	0.0	0.5	143	
2	五	早點	吐司鮪魚	吐司1片鮪魚10	1.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.6	120	206
			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	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	黑糖饅頭	黑糖饅頭40	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	91	310
			低糖豆漿	豆漿120g、糖4g	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		午點	茄汁義大利肉醬麵	義大利麵20絞肉15花椰菜20生香菇10番茄醬10	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	
6	二	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	0.5	173	346
			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	南瓜瘦肉粥	南瓜15米25瘦肉17.5紅蔥頭少許	1.4	0.0	0.5	0	0	0.5	159	
											0	
7	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	324
											0	
		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	178	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
8	四	早點	燒賣	燒賣2個60g	1.0	0.0	0.9	0.1	0.0	0.8	176	356
			蛋花湯	雞蛋0.3顆油蔥酥少許	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.2	32	
		午點	雪蓮子肉燥蓋飯	米20雪蓮子(乾)5絞肉15	1.2	0.0	0.4	0.0	0.0	0.5	137	
			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	
9	五	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	237
			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	

12	一	早點	蔥抓餅	蔥抓餅50	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	164	401
			冬瓜茶	冬瓜塊10	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	42	
		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	
13	二	早點	芋泥包	芋泥包40	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105	316
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	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	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	
14	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	331
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
		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	171	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
15	四	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120g、糖4g	0.2	0.0	0.6	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	185	
16	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	
17	六	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	355
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		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	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
19	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	368
			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	味噌湯麵	乾麵條25蔬菜50肉15蔥1味噌少許	1.3	0.0	0.4	0.5	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	
20	二	早點	芝麻包	芝麻包40g	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	102	329
			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	0.5	168	

21	三	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	323
			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	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	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
26	一	早點	小饅頭夾蛋	小饅頭1個雞蛋0.5顆	1.2	0.0	0.5	0.0	0.0	0.5	144	396
			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	
27	二	早點	南瓜煎餅	麵粉30南瓜50小黃瓜10	1.5	0.0	0.6	0.2	0.0	0.7	187	372
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
		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	
											0	
28	三	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	349
			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	
		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	銀絲卷	銀絲卷1個35公克	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	84	242
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		午點	水煮蛋	雞蛋1個	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	75	
			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	
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	245
											0	
		午點	芹香丸子湯麵	乾麵條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	
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	

本園一律使用國產牛、豬肉食材