

宜蘭縣南澳鄉幼兒園 113年1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)
2	二	早點	蔥油餅	蔥油餅50	0.9	0.0	0.8	0.1	0.0	0.9	166	413
			低糖豆漿	豆漿120g、糖4g	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		午點	雞茸玉米火腿粥	雞茸10、玉米粒10、火腿三色丁10	1.5	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	158	
					0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30		
3	三	早點	鍋貼	鍋貼50	0.9	0.0	0.8	0.1	0.0	0.9	166	413
			低糖豆漿	豆漿120g、糖4g	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		午點	綠豆薏仁湯	綠豆15薏仁5	1.5	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	158	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30		
4	四	早點	吐司	吐司30公克	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	70	278
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
		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	
5	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
		午點	肉燥湯麵	乾麵條30豆芽菜25絞肉15紅蘿蔔紅蔥頭少許	1.5	0.0	0.5	0.3	0.0	0.5	173	
8	一	早點	高麗菜肉餅煎	麵粉30絞肉10高麗菜50	1.5	0.0	0.3	0.5	0.0	0.7	172	381
			冬瓜茶	冬瓜塊	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14	
		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	0.5	0.0	30		
9	二	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	311
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		午點	肉末三色粥	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	
10	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	329
											0	
		午點	湯餃	水餃、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	0.5	0.0	30		
11	四	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	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	奶香南瓜通心麵濃湯	通心麵25g、奶粉3g、南瓜15、高麗菜30、洋蔥10、玉米5及馬鈴薯10	1.6	0.1	0.0	0.3	0.0	0.5	154	
12	五	早點	小籠湯包	小籠湯包45	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	
15	一	早點	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕75	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105	372
			低糖豆漿	豆漿120g、糖4g	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		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	0.5	0.0	30		
16	二	早點	芝麻包	芝麻包40g	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	102	350
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
		午點	洋蔥玉米肉絲炒飯	米25肉絲10 洋蔥45紅蘿蔔5玉米粒5	1.3	0.0	0.3	0.5	0.0	0.6	150	
			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	
17	三	早點	燒賣	燒賣2個60g	1.0	0.0	0.9	0.1	0.0	0.8	176	451
			低糖豆漿	豆漿120g、糖4g	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		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	0.5	0.0	30		
18	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	286
			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	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	
19	五	早點	湯包	湯包1個(約30g)	0.7	0.0	0.3	0.0	0.0	0.5	94	225
			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	
<b>本園一律使用國產牛、豬肉食材</b>					<b>2</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>1</b>	<b>0.5</b>	<b>333</b>	