

宜蘭縣南澳鄉幼兒園 112年10月份餐點

菜單組成單位:g

日期	星期	出餐類型	菜名	內容物	麵食類(份)	奶類(份)	肉類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	蛋類(份)	油脂類(大卡)	熱量(大卡)
2	一	早點	蔥抓餅	蔥抓餅50	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	164
			紅棗	紅棗5	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	42
		午點	蔬菜拉麵	乾麵條30蔬菜50香菇少許	1.5	0.0	0.3	0.5	0.0	0.5	0.0	163
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	30
399												
3	二	早點	小饅頭	小饅頭25	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	91
			低糖豆漿	豆漿120g、糖4g	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	59
		午點	匏瓜肉粥	米20匏瓜80肉絲15香菇少許	1.0	0.0	0.4	0.0	0.8	0.5	0.5	171
321												
4	三	早點	鍋貼	鍋貼50	0.9	0.0	0.8	0.1	0.0	0.9	166	
			冬瓜塊茶	冬瓜塊10	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15三色豆15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	
385												
5	四	早點	吐司	吐司1片	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	70	
			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	
278												
6	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	
		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	0.5	0.3	0.0	0.5	173	
245												
9	一	雙十連假										
10	二	雙十連假										
11	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	
											0	
		午點	翡翠湯餃	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	0.0	0.5	0.0	30	
329												
12	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	
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		午點	榨菜肉絲冬粉	乾麵條30榨菜30肉絲15香油少許	1.6	0.1	0.0	0.3	0.0	0.5	154	
333												
13	五	早點	小籠包	小籠包40g	0.9	0.0	0.4	0.1	0.0	0.6	123	
			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	
209												
16	一	早點	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕75	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105	
			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	0.0	0.5	0.0	30	
372												
17	二	早點	芝麻包	芝麻包40g	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	102	
			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	
350												
18	三	早點	燒賣	燒賣2個60g	1.0	0.0	0.9	0.1	0.0	0.8	176	
			檸檬飲	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	0.0	0.5	0.0	30	
451												
19	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	
			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	
286												
20	五	早點	湯包	湯包1個(約30g)	0.7	0.0	0.3	0.0	0.0	0.5	94	
			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	
225												

23	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	341
			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	
	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	0.5	0	30		
24	二	早點	奶黃包	奶黃包40	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	102	300
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
	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		
25	三	早點	蔥抓餅	爆漿小餐包1個	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	106	349
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
	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		
26	四	早點	芋泥包	芋泥包40	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105	298
			枸杞茶	枸杞少許糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
	午點	什錦板條	板條60肉絲8蔬菜50蔥少許	1.2	0.0	0.2	0.5	0.0	0.5	134		
27	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	242
	午點	香菇鮑瓜肉絲麵	乾麵條30鮑瓜50肉15香菇、蔥少許	1.5	0.0	0.4	0.5	0.0	0.5	170		
30	一	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	446
			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		
31	二	早點	小饅頭夾肉鬆	小饅頭1個肉鬆10	1.3	0.0	0.5	0.0	0.0	0.5	151	317
			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		
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