

宜蘭縣南澳鄉幼兒園 112年11月份餐點

菜單組成單位表

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	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	花豆甜湯	花豆	1.5	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	158	
		午點	水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	30		
2	四	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	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	
		午點	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	
3	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
			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	
		午點										
6	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	
		午點	水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30		
7	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	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	
8	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
			湯餃	水餃、綠色蔬菜50	1.1	0.0	0.6	0.5	0.0	1.0	183	
		午點	水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
9	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、洋葱10、玉米5及馬鈴薯10	1.6	0.1	0.0	0.3	0.0	0.5	154	
10	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	
13	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	
		午點	水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30		
14	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	
		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	
15	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	
		午點	水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30		
16	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	
17	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	
20	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
			枸杞茶	枸杞少許糖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	
		午點	水果	水果0.5份	0.0	0.0	0	0.5	0	30		
21	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	
		午點	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	
22	三	早點	白吐司	白吐司	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	
		午點	水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30		
23	四	早點	芋泥包	芋泥包40	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105	298
			低糖豆漿	豆漿120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	
24	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
			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	
		午點										
27	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	
		午點	水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30		

28	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		
29	三	早點	小餐包	小餐包1個	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	106	405
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
	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	0.4	0.1	0.0	0.5	209		
		水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30		
30	四	早點	黑糖饅頭	黑糖饅頭40	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	91	351
			低糖豆漿	豆漿120g、糖4g	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
	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		
本園一律使用國產牛、豬肉食材					2	0.5	0.5	0.5	1	0.5	333	