

宜蘭縣南澳鄉幼兒園 113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	一	早點	蔥抓餅	蔥抓餅50	1.0	0.0	0.9	0.1	0.0	0.8	176	373
			紫菜湯	紫菜	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2	14	
		午點	水果三樣	水果三樣	1.4	0	0.4	0.1	0	0.5	153	
					0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	30		
4	一	早點	水餃	水餃	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	肉絲麵	乾麵條30肉絲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	
5	二	早點	白吐司	白吐司1片	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	164	345
			鮮奶	鮮奶100cc	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	42	
		午點	絞肉三色粥	絞肉10三色豆	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	115	
					0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.2	24	
6	三	早點	小饅頭	小饅頭1	1.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.6	120	339
			低糖豆漿	豆漿100cc	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	
7	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	
			蛋花湯	雞蛋0.3 芹菜少許	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
8	五	早點	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	91	222
			低糖豆漿	枸杞少許糖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	
11	一	早點	肉包	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	
12	二	早點	豆沙包	豆沙包30	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	

13	三	早點	果醬吐司	吐司30公克果醬	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	湯餃	湯餃	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	
14	四	早點	蔥抓餅	蔥抓餅	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	
15	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	167	
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			
18	一	早點	奶黃包	奶黃包	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	
19	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	
20	三	早點	小餐包	小餐包	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	102	374
			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	
21	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	
22	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	一	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	乾洛神花茶酸梅少許糖4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14	
		午點	南瓜粥	米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	

26	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	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			
27	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		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				
28	四	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			
29	五	早點	洋蔥肉餅	麵粉30絞肉10洋蔥50	1.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.5	123		288
			低糖豆漿	豆漿120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	0.6	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