

宜蘭縣南澳鄉幼兒園 107年8，9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 热 量(大卡)
30	四	早點	全麥吐司	全麥吐司40	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	112	329
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
	五	午點	蒸地瓜	地瓜82	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105	
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	51.5	
31	五	早點	通心麵濃湯	通心麵25洋蔥20玉米粒10雞蛋20	1.5	0.1	0.5	0.5	0.0	0.5	190	262
				紅蘿蔔5全脂奶粉2馬鈴薯12中筋麵粉5							0	
	一	午點	水果三樣	水果1.2份	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	72	
3	一	早點	青菜粉絲蛋花湯	乾粉絲18蛋半顆蔬菜50	1.2	0.0	0.5	0.5	0.0	0.5	157	307
											0	
	二	午點	水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
			小餐包	芝麻麵粉煎1個	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	120	
4	二	早點	南瓜瘦肉粥	南瓜15米20瘦肉17.5紅蔥頭少許	1.2	0.0	0.5	0	0	0.5	141	302
											0	
	三	午點	小龍包	小龍包1個(42g)	0.5	0.0	0.6	0.1	0.0	0.5	103	
			米漿	米漿120糖4	0.5	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	59	
5	三	早點	青菜魚丸米粉湯	米粉30魚丸2顆約22芹菜油蔥酥少許	1.5	0.0	0.4	0.1	0.0	0.3	151	286
	四	午點	水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
			小麵包	小麵包1個25公克	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105	
6	四	早點	三色瘦肉粥	玉米紅蘿蔔青豆仁13.5米20瘦肉15紅蔥頭少許	1.2	0.0	0.5	0	0	0.5	144	295
											0	
	五	午點	葡萄乾吐司	葡萄乾吐司40公克	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	91	
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
7	五	早點	慶生蛋糕	蛋糕	1.4	0.0	0.5	0.0	0.0	0.2	145	268
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	52	
	六	午點	水果三樣	水果1.2份	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	72	

10	一	早點	什錦飯條	飯條條30蔬菜50肉15葱1	1.5	0.0	0.5	0.5	0.0	0.5	177.5	338
		午點	水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
11	二	早點	雪蓮子瘦肉粥	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	311
		午點	水餃	水餃5粒	1.0	0.0	0.4	0.3	0.0	0.6	134.5	
12	三	早點	什錦麵疙瘩	麵粉30蔬菜40肉10魚板2香菇1葱1	1.5	0.0	0.5	0.5	0.0	0.5	177.5	338
		午點	水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
13	四	早點	洋蔥玉米粥	米20玉米粒10 洋蔥45紅蘿蔔5肉末8	1.3	0.0	0.3	0.5	0.0	0.5	146	305
		午點	絲瓜滑蛋麵線	麵線30絲瓜80蛋半顆	1.2	0.0	0.5	0.6	0.0	0.5	159	
14	五	早點	鍋貼	鍋貼1.5個60g	1.2	0.0	0.5	0.3	0.0	0.5	151.5	275
		午點	低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	51.5	
17	一	早點	什錦鹹粥	米20肉15各類蔬菜50葱1	1.0	0.0	0.5	0.5	0.0	0.5	142.5	303
		午點	水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
18	二	早點	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	0.5	0.3	0.0	1.2	167.65	324
		午點	銀絲卷	銀絲卷1個40公克	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105	
19	三	早點	低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	51.5	307
		午點	味噌拉麵	乾麵條20蔬菜50肉15葱1味噌少許	1.0	0.0	0.5	0.5	0.0	0.5	142.5	
		早點	水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
		午點	高麗菜包	高麗菜包40	1.0	0.0	0.4	0.3	0.0	0.6	135	

20	四	早點	香菇雞肉粥	白米15糙米5雞肉丁15香菇5	1.0	0.0	0.5	0.1	0	0.5	132.5	328
		午點	小蛋糕	小蛋糕1粒	0.5	0.0	1.0	0.0	0.0	0.5	135	
21	五	早點	水餃	水餃約5~6個	1.3	0.0	0.6	0.3	0.0	0.5	163	287
		低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	52	
25	二	早點	吐司夾蔥花蛋	吐司40公克蛋半顆蔥少許	1.3	0.0	0.5	0.0	0.0	0.5	151	349
		鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
26	三	午點	芙蓉麵線	麵線25肉絲7雞蛋半顆蔬菜30	1.0	0.0	0.5	0.3	0.0	0.5	137.5	300
		高麗菜肉餅	麵粉30絞肉10高麗菜50	1.1	0.0	0.4	0.2	0.0	0.7	144		
27	四	早點	低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	51.5	328
		午點	水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
28	五	早點	小餐包	小餐包25	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	74.5	250
		午點	山藥排骨糙米粥	米15糙米5山藥10排骨15	1.1	0.0	0.5	0.0	0.0	0.5	139	
		早點	筍香肉包	筍香肉包40	1.0	0.0	0.4	0.3	0.0	0.5	130	
		午點	米漿	米漿120糖4	0.5	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	59	

幼兒園餐點營養基準的食物份量，建議分配如下

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	
豆魚肉蛋類	0.5		0.5	
低脂乳品類	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	