

宜蘭縣南澳鄉幼兒園 109年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)	每天餐點熱量(大卡)
1	二	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	296
	午點		糙米瘦肉蔬菜粥	米25糙米5絞肉7蛋0.3顆 蔬菜50	1.5	0.0	0.5	0.5	0.0	0.5	180	
2	三	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	0.6	0.3	0.0	0.5	180	407
			洛神花茶	乾洛神花酸梅少許糖4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14	
		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	
3	四	早點	芋泥包	芋泥包40	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105	317
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		午點	味噌湯麵	乾麵條25蔬菜50肉15葱1味噌少許	1.3	0.0	0.4	0.5	0.0	0.5	153	
4	五	早點	吐司鮪魚	吐司1片鮪魚10	1.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.6	120	206
			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	
7	一	早點	鍋貼	鍋貼50	0.9	0.0	0.9	0.1	0.0	0.9	174	456
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		午點	肉燥南瓜米粉	米粉30南瓜25肉燥20	1.8	0.0	0.6	0.0	0.0	0.5	194	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
8	二	早點	奶皇包	奶皇包40	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	106	334
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
		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	

9	三	早點	燒賣	燒賣2個60g	1.0	0.0	0.9	0.1	0.0	0.8	176	380	
			蛋花湯	雞蛋0.3顆油蔥酥少許	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2	14		
		午點	茄汁義大利肉醬麵	義大利麵20絞肉15花椰菜20生香菇10番茄醬10	1.0	0.0	0.4	0.3	0.0	1.2	160		
10	四	早點	水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	330	
			蔥花捲饅頭	蔥花捲40	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	0.6	0.0	0.0	0.0	59		
11	五	早點	雪蓮子肉燥蓋飯	米20雪蓮子(乾)5肉燥15	1.2	0.0	0.4	0.0	0.0	0.5	137	209	
			海芽蛋花湯	蛋0.3顆海芽5香油少許	0.0	0.0	0.3	0.1	0.0	0.1	30		
		午點	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		
14	一	早點	檸檬水果飲	新鮮檸檬少許糖4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14	341	
			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		
		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		
15	二	早點	水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	503	
			小饅頭夾蛋	小饅頭1個雞蛋0.5顆	1.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.5	152		
		米麩	米麩30糖8		2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	140		
16	三	午點	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	379	
			蔬菜蛋花湯	蔬菜50蛋1/4顆油蔥少許	0.0	0.0	0.3	0.5	0.0	0.2	40		
		早點	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕75	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105		
17	四	午點	低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	310	
			蔬菜雞蛋意麵	意麵30雞蛋半顆蔬菜50	1.5	0.0	0.6	0.5	0.0	0.5	185		
		水果	水果0.5份		0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30		
18	五	早點	湯包	湯包1個	0.5	0.0	0.3	0.1	0.0	0.3	74	283	
			冬瓜茶	冬瓜塊10	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	21		
		午點	炒三色蔬菜肉絲麵	乾麵條30高麗菜香菇紅蘿蔔50肉15葱少許	1.5	0.0	0.4	0.5	0.0	0.5	170		
		紫菜蛋花湯	蛋半顆紫菜少許		0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	45		
		早點	菠蘿餐包	菠蘿餐包1個40公克	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	1.3	151	283	
		鮮奶	鮮奶 120		0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60		
		午點	水果三樣	水果1.2份	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	72		

21	一	早點	水煮蛋	水煮蛋1個	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	75		
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59		
		午點	匏瓜香菇魚乾粥	米25匏瓜50魚乾10香菇.葱少許	1.3	0.0	1.0	0.5	0.0	0.5	198		
22	二	早點	筍香肉包	筍香肉包40g	0.9	0.0	0.4	0.1	0.0	0.6	123		
			米麩	米麩30糖8	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	140		
		午點	什錦麵疙瘩	麵粉25蔬菜40肉10魚板2香菇1葱1	1.3	0.0	0.3	0.4	0.0	0.5	143		
23	三	早點	水餃	水餃	1.3	0.0	0.6	0.2	0.0	0.9	178		
			蛋花湯	雞蛋0.3顆油蔥酥少許	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2	14		
		午點	絲瓜肉絲麵	乾麵條30絲瓜80肉絲15	1.5	0.0	0.5	0.6	0.0	0.5	180		
24	四	早點	銀絲卷	銀絲卷1個40公克	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	91		
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59		
		午點	洋蔥蛋炒飯	米25g、洋蔥45g、紅蘿蔔5g、蛋半顆、香菇及蔥各少許	1.3	0.0	0.6	0.5	0.0	0.5	168		
25	五	早點	魚丸湯	魚丸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	357	
			爆漿小餐包	爆漿小餐包1個	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	106		
		午點	鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60		
26	六	早點	水果三樣	水果1.2份	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	72	238	
		午點	芹香花枝丸片米粉	米粉30花枝丸片25蔬菜30芹菜油蔥酥少許	1.5	0.0	0.4	0.3	0.0	0.5	165		
28	一	早點	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	358	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30		
		午點	芝麻包	芝麻包40g	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	102		
		低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59			
		洋蔥玉米粥	米28玉米粒10 洋蔥45紅蘿蔔5肉末8	1.5	0.0	0.2	0.5	0.0	0.5	155			
		水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	346		

29	二	早點	麻油麵線	乾麵線30麻油5	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	115	
			蔬菜蛋花湯	蔬菜50蛋0.25油蔥少許	0.0	0.0	0.3	0.5	0.0	0.2	40	
		午點	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	
			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	377
30	三	早點	葡萄乾吐司	葡萄乾吐司33公克	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	77	
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
		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	0.5	149	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	316
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	

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	4-6歲
	早點及午點(份)	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