

宜蘭縣南澳鄉幼兒園 109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	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)
5	一	早點	蔥花捲饅頭	蔥花捲40	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105	403
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
	二	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	
6	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	301
	三	午點	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	
											0	
7	三	早點	韭菜麵粉煎	麵粉30韭菜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	
	四	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	
8	四	早點	鍋貼	鍋貼50	0.9	0.0	0.9	0.1	0.0	0.9	174	358
			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	
	五	午點	香菇匏瓜肉絲麵	乾麵條30匏瓜50肉15香菇.葱少許	1.5	0.0	0.4	0.5	0.0	0.5	170	
12	一	早點	燒賣	燒賣2個60g	1.0	0.0	0.9	0.1	0.0	0.8	176	414
			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	
	二	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	
13	二	早點	黑糖饅頭	黑糖饅頭40	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	91	313
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
	三	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	
14	三	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	408
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
	四	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	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	

15	四	早點	珍珠丸子	珍珠丸子2顆57	0.6	0.0	1.0	0.0	0.0	0.5	140	284
			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25肉絲8蔬菜50蔥少許	0.5	0.0	0.2	0.5	0.0	0.5	85	
16	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	294
			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	水果三樣	水果1.2份	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	72	
19	一	早點	筍香肉包	筍香肉包40g	0.9	0.0	0.4	0.1	0.0	0.6	123	470
			米麩	米麩30糖8	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	140	
		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	
20	二	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	355
			冬瓜茶	冬瓜塊10	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	21	
		午點	香菇肉羹麵	乾麵條30肉羹10蔬菜50香菇少許	1.5	0.0	0.3	0.5	0.0	0.5	163	
21	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	365
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
		午點	匏瓜香菇魚乾粥	米25匏瓜50魚乾10香菇.蔥少許	1.3	0.0	1.0	0.5	0.0	0.5	198	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
22	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	299
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		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	
23	五	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	227
			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	水果三樣	水果1.2份	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	72	
											0	
26	一	早點	水餃	水餃	1.3	0.0	0.6	0.2	0.0	0.9	178	381
			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	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	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	

27	二	早點	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	457
			米麩	米麩30糖8	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	140	
		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	三	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	292
			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	
		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	四	早點	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕75	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105	329
			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	
30	五	早點	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	238
			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	

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
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

※本園一律使用國產豬肉食材