

宜蘭縣南澳鄉立幼兒園 109年11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)
2	一	早點	芝麻包	芝麻包40g	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	102	336
		低糖豆漿	豆漿120糖4		0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
	午點	海芽小魚粥	米20 小魚4蛋0.3顆海芽少許		1.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.5	145	
		水果	水果0.5份		0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
3	二	早點	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	0.0	0.0	0.5	158	368
	午點	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	
		紫菜蛋花湯	紫菜少許蛋0.3顆		0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.2	39	
4	三	早點	吐司夾蔥花蛋	吐司30公克蛋半顆蔥少許	1.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.5	138	413
		鮮奶	鮮奶 120		0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
	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	
		水果	水果0.5份		0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
5	四	早點	水煮蛋	雞蛋1個	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	83	250
		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	山藥排骨糙米粥	米25糙米5山藥10排骨15		1.4	0.0	0.3	0.0	0.0	0.5	143	
											0	
6	五	早點	筍香肉包	筍香肉包40g	0.9	0.0	0.4	0.1	0.0	0.6	122.5	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	
9	一	早點	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕75	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105	357
		低糖豆漿	豆漿120糖4		0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
	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	
		水果	水果0.5份		0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
10	二	早點	蔥抓餅	蔥抓餅50	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	164	331
		蛋花湯	雞蛋0.3顆油蔥酥少許		0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.2	17	
	午點	蔬菜排骨糙米粥	米20糙米5蔬菜30排骨15		1.3	0.0	0.3	0.0	0.3	0.5	151	
11	三	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	411
		低糖豆漿	豆漿120糖4		0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
	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	

12	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	298
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
		午點	洋蔥蛋蓋飯	米25洋蔥45紅蘿蔔5蛋0.5顆	1.3	0.0	0.6	0.5	0.0	0.5	168	
13	五	早點	味噌海帶芽湯	味噌海帶芽各少許	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	157
			水果三樣	水果1.2份	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	72	
		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	一	早點	湯包	湯包1個(約30g)	0.7	0.0	0.3	0.0	0.0	0.5	94	322
			低糖豆漿	豆漿120糖4	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	0.7	139	
17	二	早點	水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	351
			水餃	水餃	1.3	0.0	0.6	0.2	0.0	0.9	178	
		午點	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	
18	三	早點	廣東粥	米20玉米5皮蛋0.25顆雞蛋0.25顆肉絲10蔥花香姑白胡椒粉少許	1.1	0.0	0.8	0.0	0.0	0.5	160	390
			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	
		午點	低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
19	四	早點	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	388
			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	
20	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	237
			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	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	
23	一	早點	水果三樣	水果1.2份	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	72	331
			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	
		午點	番茄滑蛋麵	乾麵條30番茄50蛋半顆葱1	1.5	0.0	0.6	0.5	0.0	0.5	185	
24	二	早點	水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	350
			鍋貼	鍋貼50	0.9	0.0	0.9	0.1	0.0	0.9	174	
		午點	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	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	

25	三	早點	黑糖饅頭	黑糖饅頭40g	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	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	348
26	四	早點	燒賣	燒賣2個60g	1.0	0.0	0.9	0.1	0.0	0.8	176	
			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	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	
												355
27	五	早點	麻油麵線	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	水果三樣	水果1.2份	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	72	
											0	227
30	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	
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		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	403

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
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

※本園一律使用國產豬肉食材