

宜蘭縣南澳鄉立幼兒園109年12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)	豆魚蛋白質類(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	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	359
			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	蒸地瓜	地瓜82		1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105	
		鮮奶	鮮奶 120		0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
2	三	早點	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕75	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105	374
			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	0.6	0.3	0.0	0.5	180	
		水果	水果0.5份		0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
3	四	早點	蔥抓餅	蔥抓餅50	1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	164	331
			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	絞肉玉米糙米粥	米20糙米5玉米10紅蘿蔔5絞肉15		1.4	0	0.4	0.1	0	0.5	153	
4	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	
7	一	早點	水餃	水餃	1.3	0.0	0.6	0.2	0.0	0.9	178	384
			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	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	
8	二	早點	菜包	菜包40	1.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.6	100	326
			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	
9	三	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	343
			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	
10	四	早點	黑糖饅頭	黑糖饅頭40g	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	91	335
			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	

11	五	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	224
			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	
14	一	早點	肉片三明治	吐司1片肉片15	1.1	0.0	0.4	0.0	0.0	0.5	130	377
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
		午點	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	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
15	二	早點	芋泥包	芋泥包40	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105	305
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		午點	雪蓮子肉燥蓋飯	米20雪蓮子(乾)5絞肉15	1.2	0.0	0.4	0.0	0.0	0.5	137	
			味噌海帶芽湯	味噌海帶芽各少許	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	4.5	
16	三	早點	水煮蛋	雞蛋1個	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	83	287
			田園蔬菜湯	高麗菜50金針菇10	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	15	
		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	
17	四	早點	燒賣	燒賣2個60g	1.0	0.0	0.9	0.1	0.0	0.8	176	400
			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	
											0	
18	五	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	221
											0	
		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	銀絲卷	銀絲卷40	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	118	409
			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	2.1	0.0	0.4	0.1	0.0	0.5	202	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
22	二	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	296
			桂圓紅棗茶	桂圓紅棗少許糖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	
23	三	早點	鍋貼	鍋貼50	0.9	0.0	0.9	0.1	0.0	0.9	174	348
			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	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	

24	四	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	331
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
		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	
25	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	
28	一	早點	芝麻包	芝麻包40g	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	102	323
			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	1.2	0.0	0.3	0.0	0.0	0.5	132	
29	二	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	319
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
		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	
30	三	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	345
			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	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	
31	四	早點	芹菜麵粉煎	麵粉30芹菜30蛋半顆	1.5	0.0	0.6	0.3	0.0	0.7	189	455
			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	
			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	

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

※本園一律使用國產豬肉食材