

宜蘭縣冬山鄉廣興國民小學附設幼兒園 110年10月份餐點表

日期	星期	上午點心	午餐					水果	下午點心	總熱量 (大卡)	全穀低蛋 類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	奶類 (份)
1	五	水果	白米飯	五味醬淋豆腐	雲耳炒蛋	蒟蒻時蔬	綜合甜湯	乳製品	麵包、鮮奶	839	6.5	1.5	1.5	1	2.2	0.5
4	一	水果	白米飯	魚香豬柳	珍珠三色	青菜	冬瓜薑絲湯		雲吞粉絲湯	783	6.2	2	1.6	1	2.2	0
5	二	水果	白米飯	香酥雞翅	八寶醬肉	青菜	針菇海芽湯	水果	綠豆薏仁	800	6.5	1.8	1.5	1	2.5	0
6	三	水果	特餐	沙茶魷魚粿飯	紅燒獅子頭	青菜	茶葉蛋		湯包、麥茶	776	6	2	1.5	1	2.4	0
7	四	水果	白米飯	紅燒焢肉	黃瓜黑輪	青菜	味噌湯	水果	糰仔湯	753	6	1.6	1.6	1	2.5	0
8	五	水果	白米飯	毛豆干丁	醬油蒸蛋	雲耳鮮蔬	地瓜芋圓湯		麵包、鮮奶	839	6.5	1.5	1.5	1	2.2	0.5
11	一	-	雙十節休假	雙十節休假					-							
12	二	水果	白米飯	針菇肉絲	宮保豆腐	青菜	紫菜蛋花湯	水果	鍋燒雞絲麵	776	6.5	1.6	1.5	1	2.3	0
13	三	水果	特餐	家鄉炒米粉	滷香雞排	青菜	虱目魚丸湯		芙蓉湯餃	776	6	2	1.5	1	2.4	0
14	四	水果	白米飯	糖醋魚塊	蛋酥滷白菜	青菜	玉米濃湯	水果	擔仔麵	779	6.2	1.5	1.8	1	2.5	0.1
15	五	水果	白米飯	素香菇海苔燒	西式炒蛋	百匯鮮蔬	紅豆西米露		麵包、鮮奶	839	6.5	1.5	1.5	1	2.2	0.5
18	一	水果	白米飯	左宗棠雞肉	螞蟻上樹	青菜	甜玉米大骨湯		家常湯麵	795	6.4	2	1.5	1	2.2	0
19	二	水果	白米飯	筍香焢肉	麻婆豆腐	青菜	蕈菇湯	水果	鮮蔬蘿蔔糕	774	6.5	1.6	1.6	1	2.2	0
20	三	水果	特餐	什錦鹹粥	卡拉雞排	青菜	珍珠丸子*1		關東煮	779	6.2	1.8	1.5	1	2.5	0
21	四	水果	白米飯	樹子蒸魚片	咖哩肉末	青菜	赤肉湯	水果	大滷麵	761	6	1.8	1.5	1	2.4	0
22	五	水果	白米飯	梅子燒百頁	茶碗蒸	蒜香花椰菜	綠豆QQ		麵包、鮮奶	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
25	一	水果	白米飯	蒜泥肉片	鐵板銀芽	青菜	黃瓜排骨湯		水餃、紫菜湯	786	6.2	2	1.7	1	2.2	0
26	二	水果	白米飯	洋蔥雞柳	沙茶甜不辣	青菜	薑絲海帶結湯	水果	紅豆地瓜湯	774	6.5	1.5	1.7	1	2.3	0
27	三	水果	特餐	日式炒麵	香酥虱目魚排	青菜	大醬湯		玉米瘦肉粥	753	6	1.6	1.6	1	2.5	0
28	四	水果	白米飯	瓜子肉醬	玉菜肉絲	青菜	醋香豆腐粿	水果	和風烏龍麵	760	6.2	1.6	1.5	1	2.4	0
29	五	水果	白米飯	鮮菇干片	蕃茄炒蛋	五彩什蔬	白木耳甜湯		麵包、鮮奶	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

營養小常識-【健康點心食用原則】

以均衡飲食為基礎，選擇全穀雜糧類、新鮮蔬果類為主
並搭配多元化食物組合。
減少高油、高糖及高鹽的點心(一週一次)。
避免太接近正餐時吃點心，而影響孩子胃口。
進食後宜用白開水漱口防止蛀牙。



供應日期如有誤，以學校行事曆為準
實際配重明細請參後附表
產品責任險六千萬

營養師: 黃郁高、賴思伶、林佳穎

宜珍團體中心
TEL : 9281100
FAX : 9288005