

# 宜蘭縣冬山鄉廣興國民小學附設幼兒園 110年12月餐點表

日期	星期	上午點心	午餐					下午點心	總熱量 (大卡)	工穀低蛋 類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	奶類 (份)
1	三	蔬菜肉絲粥	特餐	宮保雞丁炒麵	府城蝦卷*2	青菜	肉骨茶湯	水果	776	6	2	1.5	1	2.4	0
2	四	味噌拉麵	有機糙米飯	薑汁燒肉片	肉燥滷筍茸	青菜	甜玉米大骨湯	水果	753	6	1.6	1.6	1	2.5	0
3	五	麵包、鮮奶	有機糙米飯	香菇麵筋	蕃茄炒蛋	玉米鮮蔬	粉圓甜湯	水果	839	6.5	1.5	1.5	1	2.2	0.5
6	一	肉包、豆漿	地瓜飯	紅燒焢肉	銀芽木耳炒肉絲	青菜	味噌湯	水果	786	6.2	2	1.7	1	2.2	0
7	二	湯餃	燕麥飯	滷香雞排	紅蔥肉醬馬鈴薯	青菜	黃瓜蛋花湯	水果	776	6.5	1.6	1.5	1	2.3	0
8	三	雞湯麵線	特餐	皮蛋瘦肉粥	回鍋肉片	青菜	奶皇包	水果	776	6	2	1.5	1	2.4	0
9	四	烏龍湯麵	糙米飯	塔香雞卷	西滷肉	青菜	虱目魚丸湯	水果	764	6.2	1.5	1.8	1	2.5	0
10	五	麵包、鮮奶	糙米飯	五柳干絲	紅蘿蔔蒸蛋	鮑菇時蔬	綠豆甜湯	水果	839	6.5	1.5	1.5	1	2.2	0.5
13	一	紅豆包、豆漿	白米飯	古早味肉燥	沙茶黃瓜魚蛋	青菜	鮮菇筍片湯	水果	795	6.4	2	1.5	1	2.2	0
14	二	翡翠雲吞湯	地瓜飯	金棗乾鍋雞	麻婆豆腐	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	774	6.5	1.6	1.6	1	2.2	0
15	三	鮮蔬滑蛋粥	特餐	蕃茄肉醬通心麵	椒鹽魚排	青菜	玉米濃湯	水果	779	6.2	1.8	1.5	1	2.5	0
16	四	水餃、紫菜湯	糙米飯	咖哩肉片	螞蟻上樹	青菜	蘿蔔排骨酥湯	水果	761	6	1.8	1.5	1	2.4	0
17	五	麵包、鮮奶	糙米飯	五味醬淋豆腐	杏鮑菇炒蛋	百匯鮮蔬	紅豆湯圓	水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
20	一	燒賣、豆漿	糙米飯	砂鍋魚	金珠翠玉	青菜	粉絲蛋花湯	水果	786	6.2	2	1.7	1	2.2	0
21	二	蘿蔔糕湯	黑芝麻飯	麻油雞	關東煮	青菜	赤肉湯	水果	774	6.5	1.5	1.7	1	2.3	0
22	三	玉米芙蓉粥	特餐	肉絲蛋炒飯	紅燒豬排	青菜	美味鮮菇湯	水果	753	6	1.6	1.6	1	2.5	0
23	四	板條湯	糙米飯	蠔油雞翅	玉菜肉絲	青菜	海帶排骨湯	水果	775	6.2	1.6	1.5	1	2.4	0.1
24	五	麵包、鮮奶	糙米飯	海苔豆腸雙味	日式蒸蛋	奶香嫩白菜	燒仙草	水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
27	一	菜包、豆漿	地瓜飯	韓式泡菜肉片	沙茶甜不辣	青菜	胡瓜排骨湯	水果	795	6.4	2	1.5	1	2.2	0
28	二	蛋汁雞絲麵	五穀飯	唐揚炸雞	冬瓜肉末	青菜	紫菜蛋花湯	水果	774	6.5	1.6	1.6	1	2.2	0
29	三	蘿蔔鹹粥	特餐	米粉粿	酸菜肉片	青菜	刈包	水果	776	6	2	1.5	1	2.4	0
30	四	麵包、鮮奶	糙米飯	蔥油淋雞	毛豆雲耳炒蛋	青菜	大醬菇湯	水果	828	6	1.6	1.6	1	2.5	0.5
31	五	元旦休假													

【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