

# 宜蘭縣冬山鄉廣興國民小學附設幼兒園 111年01月餐點表

日期	星期	上午點心	午餐					下午點心	總熱量 (大卡)	全穀根莖 類	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	奶類 (份)
			白米飯	蔥爆花瓜豬柳	黃瓜彩燴	青菜	針菇海芽湯								
3	一	奶皇包、豆漿	白米飯	蔥爆花瓜豬柳	黃瓜彩燴	青菜	針菇海芽湯	水果	786	6.2	2	1.7	1	2.2	0
4	二	翡翠雲吞湯	白米飯	椒鹽海苔魚酥	冬瓜肉片	青菜	芙蓉湯	水果	785	6.5	1.6	1.5	1	2.5	0
5	三	鮮菇雞米粥	特餐	炸醬麵	京都排骨	青菜	甜玉米大骨湯	水果	767	6	2	1.5	1	2.2	0
6	四	湯包、米漿	白米飯	蠔油香菇雞	蛋酥滷白菜	青菜	虱目魚丸湯	水果	764	6.2	1.5	1.8	1	2.5	0
7	五	麵包、鮮奶	白米飯	沙茶干丁	醬油蒸蛋	雲耳鮮蔬	白木耳甜湯	水果	830	6.5	1.5	1.5	1	2	0.5
10	一	肉包、豆漿	白米飯	筍干扣肉	玉米黑輪	青菜	日式柴魚湯	水果	795	6.4	2	1.5	1	2.2	0
11	二	鍋燒意麵	白米飯	宮保雞丁	玉菜肉絲	青菜	紫菜蛋花湯	水果	774	6.5	1.6	1.6	1	2.2	0
12	三	蘿蔔糕湯	特餐	肉粳飯	花椰干片	青菜	豬肉餡餅	水果	779	6.2	1.8	1.5	1	2.5	0
13	四	珍珠丸子、米漿	白米飯	醬燒豬排	咖哩肉末	青菜	珍珠白菜湯	水果	765	6	1.8	1.5	1	2.5	0
14	五	麵包、鮮奶	白米飯	紅燒凍豆腐	塔香鮑菇炒蛋	蒟蒻時蔬	綠豆QQ	水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
17	一	銀絲卷、豆漿	白米飯	針菇肉絲	銀芽木耳炒肉片	青菜	玉米濃湯	水果	801	6.2	2	1.7	1	2.2	0.1
18	二	鮮蔬湯餃	白米飯	三杯雞	螞蟻上樹	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	774	6.5	1.5	1.7	1	2.3	0
19	三	南瓜粥	特餐	魚丸米粉	紅燒肉	青菜	肉包	水果	753	6	1.6	1.6	1	2.5	0
20	四	麵包、鮮奶	白米飯	茄香打拋豬	翡翠雙菇	青菜	味噌湯	水果	826	6.2	1.6	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。

全穀雜糧類



水果類



蔬菜類



豆魚蛋肉類



乳品類



堅果油脂類



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