

宜蘭縣冬山鄉廣興國民小學附設幼兒園 111年02月餐點表

日期	星期	上午點心	午餐					下午點心	總熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	奶類 (份)
11	五	麵包、鮮奶	環保餐	三杯鮮菇油豆腐	海苔烘蛋	田園時蔬	粉圓甜湯	水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
14	一	銀絲卷、豆漿	白米飯	薑汁燒肉片	螞蟻上樹	青菜	紅白蘿蔔湯	水果	786	6.2	2	1.7	1	2.2	0
15	二	翡翠雲吞湯	白米飯	宮保雞丁	滷筒香肉末	青菜	什錦鹹湯圓	水果	785	6.5	1.6	1.5	1	2.5	0
16	三	鮮菇雞米粥	特餐	蕃茄肉醬義大利麵	黃金花枝排	青菜	玉米濃湯	水果	795	6	2	1.5	1	2.5	0.1
17	四	擔仔麵	白米飯	南瓜燒排骨	麻婆豆腐	青菜	虱目魚丸湯	水果	760	6.2	1.5	1.8	1	2.4	0
18	五	麵包、鮮奶	環保餐	回鍋干片	日式蒸蛋	雲耳鮮蔬	紅豆芋圓湯	水果	830	6.5	1.5	1.5	1	2	0.5
21	一	奶皇包、豆漿	白米飯	打拋豬肉	珍珠三色	青菜	黃瓜排骨湯	水果	795	6.4	2	1.5	1	2.2	0
22	二	鮮蔬蘿蔔糕	白米飯	咖哩嫩雞	西滷肉	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	774	6.5	1.6	1.6	1	2.2	0
23	三	鍋燒意麵	特餐	皮蛋瘦肉粥	客家小炒	青菜	肉包	水果	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
24	四	燒賣、米漿	白米飯	香酥雞翅	關東煮	青菜	針菇海芽湯	水果	770	6	1.8	1.5	1	2.6	0
25	五	麵包、鮮奶	環保餐	香菇麵筋	蕃茄炒蛋	玉米鮮蔬	綠豆湯	水果	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