

宜蘭縣冬山鄉廣興國民小學附設幼兒園 111年3月份菜單

日期	星期	上午點心	午餐					下午點心	總熱量 (大卡)	生 穀 類 (公 份)	豆 魚 肉 蛋 類 (份)	蔬 菜 類 (份)	水 果 類 (份)	油 脂 類 (份)	奶 類 (份)
1	二	雲吞粉絲湯	白米飯	塔香鮑菇肉末	玉菜皮絲	青菜	味噌湯	水果	785	6.5	1.6	1.5	1	2.5	0
2	三	洋蔥肉末粥	特餐	中華炒麵	海鮮排	青菜	甜玉米大骨湯	水果	780	6	2	1.5	1	2.5	0
3	四	日式拉麵	白米飯	雲耳嫩雞	黃瓜肉片	青菜	海帶薑絲湯	水果	760	6.2	1.5	1.8	1	2.4	0
5	五	麵包、鮮奶	白米飯	宮保豆干	鮮菇蒸蛋	五彩什蔬	白木耳甜湯	水果	830	6.5	1.5	1.5	1	2	0.5
7	一	芋泥包、豆漿	白米飯	黑胡椒肉絲	肉燥寬粉	青菜	枸杞冬瓜湯	水果	795	6.4	2	1.5	1	2.2	0
8	二	湯餃	白米飯	卡拉雞排	八寶醬肉	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	774	6.5	1.6	1.6	1	2.2	0
9	三	清粥小菜	特餐	沙茶魷魚粿飯	海結燒雞	青菜	珍珠丸子*1	水果	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
10	四	燒賣、米漿	白米飯	薑汁燒肉片	鮮菇素燴	青菜	胡瓜排骨湯	水果	770	6	1.8	1.5	1	2.6	0
11	五	麵包、鮮奶	白米飯	麻婆豆腐	洋蔥炒蛋	田園時蔬	綠豆甜湯	水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
14	一	肉包、豆漿	白米飯	瓜子肉醬	甜辣豆干	青菜	蘿蔔排骨湯	水果	795	6.4	2	1.5	1	2.2	0
15	二	芙蓉麵線	白米飯	蠔油雞丁	咖哩肉末	青菜	羅宋湯	水果	774	6.5	1.6	1.6	1	2.2	0
16	三	南瓜粥	特餐	客家炒米苔目	鹽酥雞丁	青菜	酸辣湯	水果	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
17	四	蘿蔔糕、紫菜湯	白米飯	紅燒焢肉	銀芽木耳炒肉絲	青菜	芹香花枝丸湯	水果	770	6	1.8	1.5	1	2.6	0
18	五	麵包、鮮奶	白米飯	壽喜燒油豆腐	毛豆雲耳炒蛋	珍菇時蔬	芋頭QQ	水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
21	一	奶皇包、豆漿	白米飯	三杯雞	金珠翠玉	青菜	玉菜粉絲湯	水果	795	6.4	2	1.5	1	2.2	0
22	二	翡翠雲吞湯	白米飯	蜜汁咕咾肉	開陽白菜	青菜	黃瓜排骨湯	水果	774	6.5	1.6	1.6	1	2.2	0
23	三	玉米瘦肉粥	特餐	什錦米粉湯	椒鹽魚酥雙味	青菜	肉包	水果	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
24	四	湯包、米漿	白米飯	滷香雞排	筍香肉末	青菜	蔬菜菇菇湯	水果	770	6	1.8	1.5	1	2.6	0
25	五	麵包、鮮奶	白米飯	花椰干片	醬油蒸蛋	玉筍鮮蔬	花豆地瓜湯	水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
28	一	蔥花捲、豆漿	白米飯	南瓜燒排骨	螞蟻上樹	青菜	大醬湯	水果	795	6.4	2	1.5	1	2.2	0
29	二	鍋燒雞絲麵	白米飯	樹子蒸魚片	薑汁燒百頁	青菜	玉米濃湯	水果	789	6.5	1.6	1.6	1	2.2	0.1
30	三	台式鹹粥	特餐	肉絲蛋炒飯	貴妃乾鍋雞	青菜	冬瓜排骨湯	水果	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
31	四	菜包、米漿	白米飯	香酥雞翅	黃瓜彩燴	青菜	紫菜蛋花湯	水果	770	6	1.8	1.5	1	2.6	0

【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
實際配重明確請參後附表
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