

宜蘭縣冬山鄉廣興國民小學附設幼兒園 111年4月份餐點表

| 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) |
|----|----|------|-----|---------|---------|------|---------|--------|-------------|------------------|--------------|------------|------------|------------|-----------|
| 1 | 五 | 水果 | 特餐 | 咖哩飯 | 唐揚炸雞 | 炒時蔬 | 味噌湯 | 麵包、鮮奶 | 853 | 6.5 | 1.5 | 1.5 | 1 | 2.5 | 0.5 |
| 4 | 一 | 兒童節 | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 二 | 清明節 | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 三 | 水果 | 特餐 | 什錦鹹粥 | 油豆腐燒肉 | 青菜 | 紅豆包 | 湯餃 | 766 | 6.2 | 1.8 | 1.5 | 1 | 2.2 | 0 |
| 7 | 四 | 水果 | 白米飯 | 糖醋魚塊 | 紅蔥肉醬馬鈴薯 | 青菜 | 胡瓜排骨湯 | 芙蓉麵線 | 761 | 6 | 1.8 | 1.5 | 1 | 2.4 | 0 |
| 8 | 五 | 水果 | 白米飯 | 綜合滷味 | 日式炒蛋 | 田園時蔬 | 粉圓甜湯 | 麵包、鮮奶 | 809 | 6.2 | 1.5 | 1.5 | 1 | 2 | 0.5 |
| 11 | 一 | 水果 | 白米飯 | 古早味肉燥 | 彩繪黃金魚蛋 | 青菜 | 針菇海芽湯 | 蛋汁意麵 | 795 | 6.4 | 2 | 1.5 | 1 | 2.2 | 0 |
| 12 | 二 | 水果 | 白米飯 | 蠔油嫩雞 | 玉菜肉絲 | 青菜 | 冬瓜薑絲湯 | 紅豆地瓜湯 | 774 | 6.5 | 1.6 | 1.6 | 1 | 2.2 | 0 |
| 13 | 三 | 水果 | 特餐 | 蕃茄肉醬通心麵 | 卡拉花枝排 | 青菜 | 玉米濃湯 | 湯包、麥茶 | 794 | 6.2 | 1.8 | 1.5 | 1 | 2.5 | 0.1 |
| 14 | 四 | 水果 | 白米飯 | 椰香咖哩豬 | 絲瓜寬粉煲 | 青菜 | 味噌湯 | 日式烏龍麵 | 761 | 6 | 1.8 | 1.5 | 1 | 2.4 | 0 |
| 15 | 五 | 水果 | 白米飯 | 韓式豆干 | 紅蘿蔔炒蛋 | 玉筍鮮蔬 | 綠豆薏仁 | 麵包、鮮奶 | 818 | 6.2 | 1.5 | 1.5 | 1 | 2.2 | 0.5 |
| 18 | 一 | 水果 | 白米飯 | 魚香肉絲 | 螞蟻上樹 | 青菜 | 日式柴魚湯 | 家常湯麵 | 786 | 6.4 | 2 | 1.5 | 1 | 2 | 0 |
| 19 | 二 | 水果 | 白米飯 | 可樂雞翅 | 麻婆豆腐 | 青菜 | 鮮菇黃瓜湯 | 芋頭西米露 | 765 | 6.5 | 1.6 | 1.6 | 1 | 2 | 0 |
| 20 | 三 | 水果 | 特餐 | 肉粿飯 | 沙茶魷魚煮 | 青菜 | 黃金芝麻球*1 | 蘿蔔糕湯 | 779 | 6.2 | 1.8 | 1.5 | 1 | 2.5 | 0 |
| 21 | 四 | 水果 | 白米飯 | 薑汁燒肉片 | 銀芽木耳炒肉絲 | 青菜 | 虱目魚丸湯 | 擔仔麵 | 761 | 6 | 1.8 | 1.5 | 1 | 2.4 | 0 |
| 22 | 五 | 水果 | 白米飯 | 薑爆花瓜豆腸 | 蕃茄炒蛋 | 玉米鮮蔬 | 花豆雙圓湯 | 麵包、鮮奶 | 818 | 6.2 | 1.5 | 1.5 | 1 | 2.2 | 0.5 |
| 25 | 一 | 水果 | 白米飯 | 雞肉親子丼 | 菜豆肉末干丁 | 青菜 | 白菜粉絲湯 | 紅麵線粿 | 786 | 6.4 | 2 | 1.5 | 1 | 2 | 0 |
| 26 | 二 | 水果 | 白米飯 | 筍干扣肉 | 金珠翠玉 | 青菜 | 紫菜蛋花湯 | 綠豆QQ | 765 | 6.5 | 1.6 | 1.6 | 1 | 2 | 0 |
| 27 | 三 | 水果 | 特餐 | 炸醬麵 | 紅糟魚排 | 青菜 | 蘿蔔排骨湯 | 水餃、蔬菜湯 | 818 | 6.2 | 1.5 | 1.5 | 1 | 2.5 | 0 |
| 28 | 四 | 水果 | 白米飯 | 茄香打拋豬 | 黃瓜黑輪 | 青菜 | 甜玉米大骨湯 | 米苔目湯 | 775 | 6.2 | 1.8 | 1.5 | 1 | 2.4 | 0 |
| 29 | 五 | 水果 | 白米飯 | 五味醬淋豆腐 | 醬油蒸蛋 | 五彩什蔬 | 山粉圓冬瓜露 | 麵包、鮮奶 | 818 | 6 | 1.8 | 1.5 | 1 | 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

宜珍團膳中心
TEL : 9281100
FAX : 9288005