

宜蘭縣冬山鄉廣興國民小學附設幼兒園 111年5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 (公克)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	奶類 (份)
2	一	水果	白米飯	黑胡椒肉絲	翡翠雙菇	青菜	粉絲蛋花湯	絲瓜麵線	786	6.4	2	1.5	1	2	0
3	二	水果	白米飯	三杯雞	冬瓜肉末	青菜	味噌湯	綠豆薏仁	765	6.5	1.6	1.6	1	2	0
4	三	水果	特餐	肉絲蛋炒飯	海鮮排	青菜	蘿蔔排骨湯	水餃、紫菜湯	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
5	四	水果	白米飯	日式南瓜燉肉	玉菜肉絲	青菜	薑絲海帶結湯	魚丸麵	761	6	1.8	1.5	1	2.4	0
6	五	水果	白米飯	花椰干片	海苔烘蛋	雲耳鮮蔬	紅豆QQ湯	麵包、鮮奶	809	6.2	1.5	1.5	1	2	0.5
9	一	水果	白米飯	瓜子肉醬	韓式甜不辣	青菜	蔬菜菇菇湯	家常湯麵	795	6.4	2	1.5	1	2.2	0
10	二	水果	白米飯	香酥雞翅	彩燴蘿蔔	青菜	針菇海芽湯	冬瓜粉圓	774	6.5	1.6	1.6	1	2.2	0
11	三	水果	特餐	櫻花蝦炒米粉	客家小炒	青菜	黃瓜排骨湯	鍋貼、麥茶	794	6.2	1.8	1.5	1	2.5	0.1
12	四	水果	白米飯	薑汁燒肉片	銀芽木耳炒肉絲	青菜	甜玉米大骨湯	鍋燒意麵	761	6	1.8	1.5	1	2.4	0
13	五	水果	白米飯	紅燒素肉燥	日式蒸蛋	田園時蔬	白木耳甜湯	麵包、鮮奶	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
16	一	水果	白米飯	塔香肉絲	螞蟻上樹	青菜	胡瓜排骨湯	紅麵線粿	786	6.4	2	1.5	1	2	0
17	二	水果	白米飯	紅糟魚酥	咖哩丸子	青菜	鮮蔬蛋花湯	芋頭西米露	765	6.5	1.6	1.6	1	2	0
18	三	水果	特餐	皮蛋瘦肉粥	海結燒肉	青菜	肉包	蘿蔔糕、枸杞茶	779	6.2	1.8	1.5	1	2.5	0
19	四	水果	白米飯	宮保雞丁	西滷肉	青菜	醋香豆腐粿	肉燥米粉	761	6	1.8	1.5	1	2.4	0
20	五	水果	白米飯	滷鮑菇干丁	紅蘿蔔炒蛋	百匯鮮蔬	綠豆湯	麵包、鮮奶	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
23	一	水果	白米飯	蒜泥肉片	珍珠三色	青菜	冬瓜薑絲湯	鮮菇冬粉湯	786	6.4	2	1.5	1	2	0
24	二	水果	白米飯	砂鍋魚	家常油豆腐	青菜	田園蔬菜湯	紅豆紫米	765	6.5	1.6	1.6	1	2	0
25	三	水果	特餐	蕃茄肉醬義大利麵	卡拉雞排	青菜	玉米濃湯	珍珠丸子、紅棗茶	818	6.2	1.5	1.5	1	2.5	0
26	四	水果	白米飯	梅香滷肉	開陽胡瓜	青菜	紫菜蛋花湯	板條湯	775	6.2	1.8	1.5	1	2.4	0
27	五	水果	白米飯	麻婆豆腐	雲耳炒蛋	鮑菇時蔬	仙草蜜	麵包、鮮奶	818	6	1.8	1.5	1	2	0.5
30	一	水果	白米飯	古早味肉燥	絲瓜彩燴	青菜	鮮菇筍片湯	芙蓉湯餃	786	6.4	2	1.5	1	2	0
31	二	水果	白米飯	蠔油雞丁	甜辣豆干	青菜	珍菇白菜湯	綠豆QQ	765	6.5	1.6	1.6	1	2	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