

宜蘭縣冬山鄉廣興國民小學附設幼兒園 111年6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)
1	三														
2	四														
3	五		端午節休假												
6	一	水果	白米飯	薑汁燒肉片	螞蟻上樹	青菜	甜玉米大骨湯	肉燥米粉	772	6.2	2	1.5	1	2	0
7	二	水果	白米飯	咖哩椰漿嫩雞	包白肉片	青菜	味噌湯	紅豆QQ	746	6.2	1.5	1.6	1	2.2	0
8	三	水果	特餐	日式拉麵	椒鹽魷魚圈	青菜	肉包	小米粥、蔥蛋	750	6	1.6	1.5	1	2.5	0
9	四	水果	白米飯	南瓜燉肉	珍珠三色	青菜	金茸三絲湯	擔仔麵	746	6	1.6	1.5	1	2.4	0
10	五	水果	白米飯	五味醬淋豆腐	蕃茄炒蛋	田園時蔬	綠豆西米露	麵包、鮮奶	816	6.3	1.5	1.5	1	2	0.5
13	一	水果	白米飯	無錫排骨	關東煮	青菜	針菇海芽湯	蛋汁雞絲麵	760	6	2	1.6	1	2	0
14	二	水果	白米飯	黑胡椒魚塊	紅燒獅子頭	青菜	胡瓜排骨湯	綜合甜湯	757	6.2	1.8	1.5	1	2	0
15	三	水果	特餐	夏威夷炒飯	魯雞翅	青菜	玉米濃湯	芝麻球、枸杞茶	766	5.8	1.8	1.5	1	2.5	0.1
16	四	水果	白米飯	蒜泥白肉	木須香筍	青菜	粉絲蛋花湯	家常湯麵	739	6	1.6	1.6	1	2.2	0
17	五	水果	白米飯	紅燒麵輪	針菇蒸蛋	百匯鮮蔬	山粉圓冬瓜露	麵包、鮮奶	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
20	一	水果	白米飯	照燒肉絲	沙茶甜不辣	青菜	冬瓜薑絲湯	紅麵線粿	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
21	二	水果	白米飯	黃金海鮮排	花瓜肉末豆腐	青菜	蕈菇湯	綠豆薏仁	780	6	2	1.5	1	2.5	0
22	三	水果	特餐	魚丸米粉	蒙古炒肉	青菜	蒸蘿蔔糕	薯餅、麥茶	818	6	1.5	1.5	1	2.2	0
23	四	水果	白米飯	宮保雞丁	黃瓜彩燴	青菜	海帶排骨湯	大滷麵	748	6	1.6	1.6	1	2.4	0
24	五	水果	白米飯	三杯鮑菇百頁	彩蔬蛋	雲耳鮮蔬	仙草蜜	麵包、鮮奶	781	5.8	1.5	1.5	1	2	0.5
27	一	水果	白米飯	魚香肉末	玉菜木耳炒肉絲	青菜	紫菜蛋花湯	鍋燒意麵	760	6	2	1.6	1	2	0
28	二	水果	白米飯	椒鹽魚排	咖哩肉末	青菜	鮮菇筍片湯	芋頭西米露	764	6.2	1.6	1.5	1	2.5	0
29	三	水果	特餐	肉粿飯	花椰肉片	青菜	茶葉蛋	水餃、蔬菜湯	720	6	1.5	1.5	1	2	0
30	四	水果	白米飯	三杯雞	玉米黑輪	青菜	芹香花枝丸湯	麵包、鮮奶	752	6.2	1.5	1.5	1	2.4	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。

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