

宜蘭縣冬山鄉廣興國民小學附設幼兒園 111年8-9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)
30	二	水果	白米飯	薑汁燒肉片	金珠翠玉	青菜	虱目魚丸湯	紅豆地瓜湯	746	6.2	1.5	1.6	1	2.2	0
31	三	水果	特餐	什錦鹹粥	日式照燒雞	青菜	肉包	燒賣、麥茶	767	6	2	1.5	1	2.2	0
1	四	水果	白米飯	紅糟魚酥	竹筍炒肉絲	青菜	紫菜蛋花湯	蛋汁雞絲麵	762	6.2	1.6	1.6	1	2.4	0
2	五	水果	白米飯	五味醬淋豆腐	紅蘿蔔炒蛋	珍菇時蔬	仙草蜜	麵包、鮮奶	816	6.3	1.5	1.5	1	2	0.5
5	一	水果	白米飯	紅燒焢肉	韭香肉末干丁	青菜	冬瓜薑絲湯	滑蛋麵線	772	6.2	2	1.5	1	2	0
6	二	水果	白米飯	蠔油雞排	螞蟻上樹	青菜	黃瓜排骨湯	花豆芋圓湯	746	6.2	1.5	1.6	1	2.2	0
7	三	水果	特餐	蕃茄肉醬義大利麵	黃金海鮮排	青菜	玉米濃湯	肉燥米粉	765	6	1.6	1.5	1	2.5	0.1
8	四	水果	白米飯	椰香咖哩豬	西滷肉	青菜	大醬湯	麵包、鮮奶	821	6	1.6	1.5	1	2.4	0.5
9	五	中秋節													
12	一	水果	白米飯	塔香雞卷	黃瓜彩燴	青菜	粉絲蛋花湯	家常湯麵	760	6	2	1.6	1	2	0
13	二	水果	白米飯	蒜泥肉片	綜合滷味	青菜	甜玉米大骨湯	綠豆薏仁	757	6.2	1.8	1.5	1	2	0
14	三	水果	特餐	肉絲蛋炒飯	滷香雞排	青菜	竹筍大骨湯	珍珠丸子、麥茶	751	5.8	1.8	1.5	1	2.5	0
15	四	水果	白米飯	古早味肉燥	玉菜肉絲	青菜	酸辣湯	粿仔湯	739	6	1.6	1.6	1	2.2	0
16	五	水果	白米飯	紅燒豆腐肉絲	醬油蒸蛋	田園時蔬	發芽綠豆蓮藕湯	麵包、鮮奶	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
19	一	水果	白米飯	黑胡椒豬柳	蛋香絲瓜麵線	青菜	海芽針菇湯	螺旋麵濃湯	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
20	二	水果	白米飯	椒鹽魚排	花瓜肉末豆腐	青菜	什錦白菜湯	紅豆紫米	780	6	2	1.5	1	2.5	0
21	三	水果	特餐	米粉粿	照燒肉絲	青菜	刈包	水餃、蛋花湯	818	6	1.5	1.5	1	2.2	0
22	四	水果	白米飯	春川炒雞	咖哩肉末	青菜	玉菜蛋花湯	擔仔麵	748	6	1.6	1.6	1	2.4	0
23	五	水果	白米飯	紅燒肉燥	毛豆雲耳炒蛋	鮑菇時蔬	芋頭西米露	麵包、鮮奶	781	5.8	1.5	1.5	1	2	0.5
26	一	水果	白米飯	無錫排骨	魚香寬粉煲	青菜	紅白胡瓜湯	紅麵線粿	760	6	2	1.6	1	2	0
27	二	水果	白米飯	砂鍋魚	關東煮	青菜	赤肉湯	綠豆粉圓	764	6.2	1.6	1.5	1	2.5	0
28	三	水果	特餐	肉粿飯	花椰干片	青菜	茶葉蛋	湯包、紅棗茶	720	6	1.5	1.5	1	2	0
29	四	水果	白米飯	香魯小腿	玉米肉末	青菜	海結冬瓜湯	日式烏龍麵	752	6.2	1.5	1.5	1	2.4	0
30	五	水果	白米飯	四喜肉丁	日式蒸蛋	百匯鮮蔬	山粉圓冬瓜露	麵包、鮮奶	781	5.8	1.5	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

宜珍團體中心
TEL：9281100
FAX：9288005