

宜蘭縣冬山鄉廣興國民小學附設幼兒園 111年10月餐點表

日期	星期	上午點心	午餐					下午點心	總熱量 (大卡)	生 穀 類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	奶類 (份)
3	一	水果	白米飯	黑胡椒肉絲	鮮菇佃煮	青菜	海芽針菇湯	家常湯麵	760	6	2	1.6	1	2	0
4	二	水果	白米飯	香酥虱目魚排	麻婆豆腐	青菜	什錦白菜湯	綜合甜湯	746	6.2	1.5	1.6	1	2.2	0
5	三	水果	特餐	炸醬麵	洋芋燒肉	青菜	魚丸湯	蘿蔔糕湯	767	6	2	1.5	1	2.2	0
6	四	水果	白米飯	五香滷雞翅	繽紛玉米	青菜	鮮蔬蛋花湯	關東煮	762	6.2	1.6	1.6	1	2.4	0
7	五	水果	白米飯	塔香鮑菇豆干	蕃茄炒蛋	百匯鮮蔬	綠豆粉圓	麵包、鮮奶	816	6.3	1.5	1.5	1	2	0.5
10	一	國慶日													
11	二	水果	白米飯	薑汁燒肉片	西滷肉	青菜	甜玉米大骨湯	地瓜芋圓湯	746	6.2	1.5	1.6	1	2.2	0
12	三	水果	特餐	皮蛋瘦肉粥	宮保雞丁	青菜	銀絲卷	薯餅、麥茶	750	6	1.6	1.5	1	2.5	0
13	四	水果	白米飯	椒鹽海苔魚酥	彩蔬蛋	青菜	黃芽粉絲湯	擔仔麵	746	6	1.6	1.5	1	2.4	0
14	五	水果	白米飯	瓜子肉醬	糖醋油豆腐	青菜	白木耳甜湯	麵包、鮮奶	821	6	1.6	1.5	1	2.4	0.5
17	一	水果	白米飯	紅燒焗肉	蛋香滷絲瓜	青菜	酸菜肉絲湯	鍋燒雞絲麵	760	6	2	1.6	1	2	0
18	二	水果	白米飯	貴妃乾鍋雞	玉米干丁	青菜	美味鮮菇湯	綠豆薏仁	757	6.2	1.8	1.5	1	2	0
19	三	水果	特餐	紅燒麵	黃金海鮮排	青菜	滷雙味	珍珠丸子、紅棗茶	751	5.8	1.8	1.5	1	2.5	0
20	四	水果	白米飯	咖哩椰漿嫩雞	玉菜肉絲	青菜	味噌湯	粿仔湯	739	6	1.6	1.6	1	2.2	0
21	五	水果	白米飯	花椰肉片	醬油蒸蛋	青菜	紅豆QQ湯	麵包、鮮奶	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
24	一	水果	白米飯	茄香打拋豬	黃瓜黑輪	青菜	紫菜蛋花湯	肉燥米粉湯	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
25	二	水果	白米飯	滷香雞排	咖哩肉末	青菜	冬瓜薑絲湯	芋頭西米露	780	6	2	1.5	1	2.5	0
26	三	水果	特餐	沙茶魷魚粿飯	客家筍干燻肉	青菜	茶葉蛋	水餃、蛋花湯	818	6	1.5	1.5	1	2.2	0
27	四	水果	白米飯	醬燒豬排	銀芽木耳炒肉絲	青菜	日式柴魚湯	醬油拉麵	748	6	1.6	1.6	1	2.4	0
28	五	水果	白米飯	三杯雞	壽喜燒油豆腐	青菜	花豆地瓜湯	麵包、鮮奶	781	5.8	1.5	1.5	1	2	0.5
31	一	水果	白米飯	魚香肉絲	螞蟻上樹	青菜	胡瓜大骨湯	紅麵線粿	760	6	2	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

宜珍團體中心
TEL : 9281100
FAX : 9288005