

宜蘭縣冬山鄉廣興國民小學附設幼兒園 111年11月餐點表

日期	星期	上午點心	午餐					下午點心	總熱量 (大卡)	生 食 類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	奶類 (份)
1	二	鮮蔬湯餃	白米飯	蠔油嫩雞	韓式甜不辣	青菜	蕃茄元氣湯	水果	750	6.3	1.5	1.5	1	2.2	0
2	三	蔬菜肉絲粥	特餐	中華炒麵	卡拉雞排	青菜	蘿蔔排骨湯	水果	766	5.8	2	1.5	1	2.5	0
3	四	銀絲卷、豆漿	白米飯	糖醋魚塊	沙茶白菜煮	青菜	玉米豆腐粿	水果	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
4	五	吻仔魚粥	白米飯	三杯鮮菇黑干	玉米蒸蛋	雲耳鮮蔬	紅豆芋圓湯	水果	816	6.3	1.5	1.5	1	2	0.5
7	一	豆沙包、豆漿	白米飯	瓜子肉醬	黃瓜肉片	青菜	紫菜蛋花湯	水果	759	6	1.8	1.6	1	2	0
8	二	翡翠雲吞湯	白米飯	樹子蒸魚片	麻婆豆腐	青菜	紅棗雞湯	水果	779	6.2	1.8	1.5	1	2.5	0
9	三	肉絲冬粉湯	特餐	玉米芙蓉粥	日式南瓜燒肉	青菜	蒸蘿蔔糕	水果	732	5.8	1.6	1.5	1	2.4	0
10	四	鍋貼、米漿	白米飯	孜然雞丁	宮保高麗菜	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	766	6	1.8	1.7	1	2.4	0
11	五	洋蔥瘦肉粥	白米飯	油豆腐燒肉	紅蘿蔔炒蛋	青菜	地瓜粉圓湯	水果	821	6	1.6	1.5	1	2.2	0.5
14	一	黑糖饅頭、豆漿	白米飯	黑胡椒雞柳	珍珠三色	青菜	蔬菜菇菇湯	水果	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
15	二	滑蛋麵線	白米飯	韓式泡菜肉片	花椰干片	青菜	虱目魚丸湯	水果	757	6.2	1.8	1.5	1	2	0
16	三	什錦鹹粥	特餐	蕃茄肉醬通心麵	黃金海鮮排	青菜	玉米濃湯	水果	737	5.6	1.8	1.5	1	2.5	0
17	四	肉包、米漿	白米飯	可樂翅腿	金菇如意	青菜	海帶薑絲湯	水果	741	6	1.5	1.6	1	2.4	0
18	五	南瓜粥	白米飯	客家肉燥	毛豆雲耳炒蛋	青菜	綠豆甜湯	水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
21	一	甜心卷、豆漿	白米飯	筍干扣肉	胡瓜彩燴	青菜	粉絲蛋花湯	水果	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
22	二	蘿蔔糕湯	白米飯	香酥雞翅	冬瓜肉末	青菜	甜玉米大骨湯	水果	780	6	2	1.5	1	2.5	0
23	三	鍋燒意麵	特餐	香菇油飯	蒜泥肉片	青菜	日式柴魚湯	水果	818	6	1.5	1.5	1	2.4	0
24	四	燒賣、米漿	白米飯	砂鍋魚	咖哩肉末	青菜	味噌湯	水果	725	5.8	1.6	1.6	1	2.2	0
25	五	鮮菇雞米粥	白米飯	照燒肉絲	玉菜炒蛋	青菜	花豆三Q湯	水果	803	6	1.6	1.5	1	2	0.5
28	一	奶皇包、豆漿	白米飯	泰式打拋豬	關東煮	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	760	6	2	1.6	1	2	0
29	二	雲吞細粉湯	白米飯	鄉村炸雞	銀芽木耳炒肉絲	青菜	南瓜濃湯	水果	767	6.2	1.6	1.6	1	2.5	0
30	三	玉米肉末粥	特餐	過橋米粉	客家小炒	青菜	肉包	水果	738	5.8	1.8	1.5	1	2.2	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