

宜蘭縣冬山鄉廣興國民小學附設幼兒園 112年1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 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	奶類 (份)
2	一		元旦休假												
3	二	肉包、豆漿	白米飯	馬告蔥燒豬柳	鐵板高麗菜	青菜	甜玉米大骨湯	水果	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
4	三	家常湯麵	特餐	玉米芙蓉粥	冬瓜燒雞	青菜	奶皇包/椒鹽石斑魚	水果	723	5.8	1.6	1.5	1	2.2	0
5	四	翡翠雲吞湯	白米飯	豆乳雞	麻婆豆腐	青菜	蘿蔔排骨湯	水果	770	6	1.8	1.7	1	2.5	0
6	五	珍珠丸子、米漿	白米飯	蜜汁咕咕菇	洋芋歐姆蛋	雲耳鮮蔬	綠豆湯	水果	760	6.2	1.6	1.5	1	2.4	0
7	六	麵包、鮮奶	白米飯	筍干扣肉	黃瓜肉片	青菜	南瓜濃湯	水果	815	6	1.5	1.5	1	2.1	0.6
9	一	菜包、豆漿	白米飯	咖哩椰漿嫩雞	螞蟻上樹	青菜	薑菇湯	水果	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
10	二	鮮蔬湯餃	白米飯	塔香肉絲	綜合滷味	青菜	紫菜蛋花湯	水果	751	6.2	1.6	1.5	1	2.2	0
11	三	什錦鹹粥	特餐	蕃茄肉醬義大利麵	可樂雞翅	青菜	玉米濃湯	水果	772	5.8	2	1.5	1	2.3	0.1
12	四	擔仔麵	白米飯	泰式椒鹽魚排	蛋酥滷白菜	青菜	虱目魚丸湯	水果	768	6	1.8	1.6	1	2.5	0
13	五	吻仔魚粥	白米飯	八寶肉醬	紅蘿蔔蒸蛋	青菜	綜合甜湯	水果	814	6.2	1.5	1.5	1	2.1	0.5
16	一	芋泥包、豆漿	白米飯	醬燒豬排	珍珠三色	青菜	鮮菇黃瓜湯	水果	745	6	1.8	1.6	1	2	0
17	二	蛋汁雞絲麵	白米飯	麻油雞	冬瓜肉末	青菜	粉絲蛋花湯	水果	751	6.2	1.6	1.5	1	2.2	0
18	三	廣東粥	特餐	客家炒板條	黃金海鮮排	青菜	味噌湯	水果	729	5.8	1.5	1.5	1	2.5	0
19	四	麵包、鮮奶	白米飯	韓式泡菜肉片	關東煮	青菜	紅豆芋圓湯	水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	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