

宜蘭縣冬山鄉廣興國民小學附設幼兒園 112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)	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	水果	白米飯	魚香肉絲	彩燴蕈菇	青菜	紫菜蛋花湯	鍋燒雞絲麵	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
3	二	水果	白米飯	避風塘魚丁	宮保百頁	青菜	黃瓜排骨湯	紅豆紫米甜湯	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
4	三	水果	白米飯	蕃茄肉醬通心麵	檸檬雞柳條	青菜	玉米濃湯	關東煮	752	5.6	1.8	1.5	1	2.5	0.1
5	四	水果	白米飯	醬燒豬排	白玉黑輪	青菜	鮮菇筍片湯	古早味米粉湯	736	6	1.5	1.6	1	2.3	0
6	五	水果	白米飯	蜜汁咕咕菇	洋芋歐姆蛋	蒜香花椰菜	小紫蘇冬瓜露	麵包、鮮奶	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
9	一	雙十連假													
10	二	雙十連假													
11	三	水果	白米飯	玉米芙蓉粥	日式洋芋燒肉	青菜	銀絲卷	鮮蔬湯餃	724	5.6	1.8	1.5	1	2.2	0
12	四	水果	白米飯	唐揚炸雞	南瓜肉末豆腐	青菜	絲瓜粉絲湯	蛋汁意麵	745	6	1.5	1.6	1	2.5	0
13	五	水果	白米飯	紅燒肉燥	醬油蒸蛋	青菜	花豆芋圓湯	麵包、鮮奶	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
16	一	水果	白米飯	筍香控肉	黃瓜彩燴	青菜	鮮蔬蛋花湯	西式濃湯麵	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
17	二	水果	白米飯	孜然雞丁	糖醋油豆腐	青菜	冬瓜薑絲湯	綠豆粉圓	767	6	2	1.5	1	2.2	0
18	三	水果	白米飯	肉燥拌米粉	黃金花枝排	青菜	虱目魚丸湯	蒸地瓜、麥茶	743	6	1.5	1.5	1	2.5	0
19	四	水果	白米飯	可樂雞翅	毛豆炒三色	青菜	海芽針菇湯	擔仔麵	762	6.2	1.6	1.6	1	2.4	0
20	五	水果	白米飯	客家小炒	紅蘿蔔炒蛋	青菜	紅豆西米露	麵包、鮮奶	837	6.2	1.6	1.6	1	2.4	0.5
23	一	水果	白米飯	泰式打拋豬	玉菜肉絲	青菜	甜玉米大骨湯	芙蓉麵線	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
24	二	水果	白米飯	卡拉雞排	韭香肉末干丁	青菜	蕈菇湯	地瓜QQ	779	6.2	1.8	1.5	1	2.5	0
25	三	水果	白米飯	肉絲蛋炒飯	蒲燒鯛魚片	青菜	蘿蔔排骨湯	珍珠丸子、紅棗茶	715	5.8	1.5	1.5	1	2.2	0
26	四	水果	白米飯	毛豆菇菇雞	螞蟻上樹	青菜	味噌湯	烏龍湯麵	737	5.6	1.8	1.5	1	2.5	0
27	五	水果	白米飯	海結燒肉	日式蒸蛋	青菜	綠豆湯	麵包、鮮奶	811	6	1.5	1.6	1	2.3	0.5
30	一	水果	白米飯	薑汁燒肉片	銀芽木耳炒肉絲	青菜	瓢瓜排骨湯	蔬菜肉絲麵	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
31	二	水果	白米飯	三杯雞	咖哩肉末	青菜	美味鮮菇湯	綜合甜湯	766	6.2	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