

宜蘭縣冬山鄉廣興國民小學附設幼兒園 112年12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)
1	五	麵包、鮮奶	環保餐	瓜子素肉醬	毛豆雲耳炒蛋	珍菇時蔬	QQ冬瓜露	水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
4	一	芋泥包、豆漿	白米飯	左宗堂雞肉	肉燥冬粉	青菜	甜玉米大骨湯	水果	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
5	二	翡翠雲吞湯	白米飯	針菇豬柳	五味醬淋油豆腐	青菜	蘿蔔排骨湯	水果	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
6	三	玉米滑蛋粥	特餐	炸醬麵	雞肉南瓜燒	青菜	虱目魚丸湯	水果	724	5.6	1.8	1.5	1	2.2	0
7	四	甜心卷、豆漿	白米飯	莎莎醬魚排	西滷肉	青菜	紫菜蛋花湯	水果	745	6	1.5	1.6	1	2.5	0
8	五	麵包、鮮奶	白米飯	花椰肉片	鮮菇蒸蛋	青菜	花豆雙色圓	水果	809	6.2	1.5	1.5	1	2	0.5
11	一	黑糖饅頭、豆漿	白米飯	塔香鮑菇肉末	洋葱甜不辣	青菜	黃瓜排骨湯	水果	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
12	二	鮮蔬湯餃	白米飯	黃金海鮮排	金珠翠玉	青菜	味噌湯	水果	780	6	2	1.5	1	2.5	0
13	三	擔仔麵	特餐	台式什錦鹹粥	油豆腐燒雞	青菜	肉包	水果	720	6	1.5	1.5	1	2	0
14	四	鍋貼、米漿	白米飯	蠔油雞排	咖哩寬粉	青菜	薑絲海帶結湯	水果	753	6.2	1.6	1.6	1	2.2	0
15	五	麵包、鮮奶	白米飯	麻油豬肉片	蕃茄炒蛋	青菜	綠豆甜湯	水果	828	6.2	1.6	1.6	1	2.2	0.5
18	一	奶皇包、豆漿	白米飯	洋葱肉絲	肉燥滷筍茸	青菜	芙蓉湯	水果	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
19	二	西式濃湯麵	白米飯	唐揚炸雞	麻婆豆腐	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	779	6.2	1.8	1.5	1	2.5	0
20	三	鮮蔬蘿蔔糕	特餐	香菇油飯	蒲燒鯛魚片	青菜	肉骨茶湯	水果	715	5.8	1.5	1.5	1	2.2	0
21	四	銀絲卷、米漿	白米飯	醬燒豬排	黃瓜彩燴	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	724	5.6	1.8	1.5	1	2.2	0
22	五	麵包、鮮奶	白米飯	香菇枸杞雞	海苔烘蛋	青菜	紅豆湯圓	水果	798	6	1.5	1.6	1	2	0.5
25	一	肉包、豆漿	白米飯	咖哩嫩雞	甜辣豆干	青菜	金茸三絲湯	水果	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
26	二	粉絲蛋花湯	白米飯	海燒燒肉	蛋酥高麗菜	青菜	大頭菜排骨湯	水果	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
27	三	廣東粥	特餐	蕃茄肉醬義大利麵	貴妃雞翅	青菜	玉米濃湯	水果	732	6	1.5	1.6	1	2.2	0
28	四	珍珠丸子、米漿	白米飯	紅槽魚酥	關東煮	青菜	針菇海芽湯	水果	729	5.8	1.5	1.5	1	2.5	0
29	五	麵包、鮮奶	白米飯	韓式炒豬肉	醬油蒸蛋	青菜	粉圓甜湯	水果	790	5.6	1.8	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