宜蘭縣冬山鄉廣興國民小學附設幼兒園　113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)
1	一	元旦休假							759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
2	二	鮮蔬湯餃	白米飯	打拋豬肉	玉米黑輪	青菜	黃瓜蛋花湯	水果	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
3	三	紅麵線粳	特餐	魚丸米粉	三杯雞	青菜	肉包	水果	724	5.6	1.8	1.5	1	2.2	0
4	四	甜心卷、豆漿	白米飯	卡拉雞排	西滷肉	青菜	酸辣湯	水果	745	6	1.5	1.6	1	2.5	0
5	五	麵包、鮮奶	環保餐	黑胡椒豆腸	玉米炒蛋	五彩什蔬	白木耳甜湯	水果	809	6.2	1.5	1.5	1	2	0.5
8	一	豆沙包、豆漿	白米飯	薑汁燒肉片	黃瓜彩燴	青菜	紫菜蛋花湯	水果	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
9	二	通心麵濃湯	白米飯	蘿蔔燒肉	咖哩肉末	青菜	美味鮮菇湯	水果	780	6	2	1.5	1	2.5	0
10	三	蔬菜雞肉粥	特餐	肉絲蛋炒飯	蒲燒鯛魚片	青菜	玉米濃湯	水果	720	6	1.5	1.5	1	2	0
11	四	鍋貼、米漿	白米飯	砂鍋魚	茄汁油豆腐	青菜	肉骨茶湯	水果	753	6.2	1.6	1.6	1	2.2	0
12	五	麵包、鮮奶	白米飯	薑母燒雞	日式蒸蛋	青菜	紅豆甜湯	水果	828	6.2	1.6	1.6	1	2.2	0.5
15	一	蔥花卷、豆漿	白米飯	春川炒雞	蛋酥高麗菜	青菜	芹香花枝丸湯	水果	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
16	二	翡翠雲吞湯	白米飯	蔥燒雞翅	金珠翠玉	青菜	味噌湯	水果	779	6.2	1.8	1.5	1	2.5	0
17	三	板條湯	特餐	肉粳飯	黃金海鮮排	青菜	東山滷味	水果	715	5.8	1.5	1.5	1	2.2	0
18	四	湯包、米漿	白米飯	宮保雞丁	麻婆春雨	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	724	5.6	1.8	1.5	1	2.2	0
19	五	麵包、鮮奶	白米飯	客家小炒	紅蘿蔔炒蛋	青菜	綠豆甜湯	水果	798	6	1.5	1.6	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

宜珍團膳中心
TEL：9281100
FAX：9288005