

宜蘭縣冬山鄉廣興國民小學附設幼兒園 113年4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	芝麻包、豆漿	白米飯	蒜泥肉片	螞蟻上樹	青菜	蘿蔔排骨湯	水果	743	6	1.8	1.5	1	2	0
2	二	蔬菜肉絲粥	特餐	濃湯通心粉	卡拉雞排	蕃茄莎莎醬	漢堡麵包	水果	780	6	1.8	1.5	1	2.5	0.1
3	三	麵包、鮮奶	特餐	日式壽喜燒丼飯	麥克雞塊*3	青菜	味噌湯	水果	825	6	1.6	1.5	1	2.5	0.5
4	四	兒童節休假													
5	五	清明節休假													
8	一	銀絲卷、豆漿	白米飯	味噌豬肉燒	絲瓜麵線	青菜	紫菜蛋花湯	水果	757	6.2	1.8	1.5	1	2	0
9	二	鮮蔬蘿蔔糕湯	白米飯	茶香滷雞翅	醬燒四丁	青菜	胡瓜排骨湯	水果	760	6	2	1.6	1	2	0
10	三	擔仔麵	特餐	台式什錦鹹粥	田園蔬果燉雞	青菜	珍珠丸子*1	水果	737	6	1.6	1.5	1	2.2	0
11	四	南瓜粥	白米飯	紅槽魚酥	佛跳牆	青菜	福氣黃金雞湯	水果	751	5.8	1.8	1.5	1	2.5	0
12	五	麵包、鮮奶	白米飯	香菇土豆麵筋	毛豆雲耳炒蛋	五彩什蔬	綠豆QQ	水果	809	6.2	1.5	1.5	1	2	0.5
15	一	奶皇包、豆漿	白米飯	塔香鮑菇肉末	蛋酥高麗菜	青菜	蕃茄蛋花湯	水果	728	6	1.6	1.5	1	2	0
16	二	和風湯麵	白米飯	香酥雞腿	金珠翠玉	青菜	肉骨茶湯	水果	794	6.2	2	1.5	1	2.5	0
17	三	鮮菇雞肉粥	特餐	家鄉炒米粉	蒲燒鯛魚片	青菜	浮水魚糝湯	水果	723	5.8	1.6	1.5	1	2.2	0
18	四	肉絲冬粉湯	白米飯	筍香炆肉	鮮蔬炒年糕	青菜	薑絲海帶結湯	水果	741	6	1.6	1.5	1	2.3	0
19	五	麵包、鮮奶	白米飯	嫩雞豆腐煲	醬油蒸蛋	青菜	紅豆湯	水果	824	6.2	1.7	1.5	1	2	0.5
22	一	鮮奶饅頭、豆漿	白米飯	蒙古烤肉	魚香寬粉煲	青菜	芹香蛋花湯	水果	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
23	二	鮮蔬湯餃	白米飯	蠔油嫩雞	黃瓜彩燴	青菜	酸菜肉絲湯	水果	723	6	1.5	1.6	1	2	0
24	三	玉米肉末粥	特餐	肉糝飯	府城蝦卷*2	青菜	關東煮	水果	729	5.8	1.5	1.5	1	2.5	0
25	四	日式烏龍麵	白米飯	水蓮炒肉絲	哨子豆腐	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	741	6	1.6	1.5	1	2.3	0
26	五	麵包、鮮奶	白米飯	鐵板雞柳	蕃茄炒蛋	青菜	仙草蜜	水果	784	5.5	1.7	1.5	1	2.2	0.5
29	一	蔥花卷、豆漿	白米飯	貴妃乾鍋雞	包白肉片	青菜	針菇海芽湯	水果	768	6.2	1.8	1.6	1	2.2	0
30	二	滑蛋麵線	白米飯	梅汁豚燒	黃金藜麥毛豆	青菜	大醬湯	水果	742	6.2	1.6	1.5	1	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