

宜蘭縣冬山鄉廣興國民小學附設幼兒園 113年6月餐點表

日期	星期	上午點心	午餐					下午點心	總熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	乳品類 (份)
3	一	芋泥包、豆漿	白米飯	古早味肉燥	彩燴黃金魚蛋	青菜	榨菜肉絲湯	水果	757	6.2	1.8	1.5	1	2	0
4	二	吻仔魚粥	白米飯	彩椒腰果雞丁	西滷肉	青菜	薑絲海帶結湯	水果	760	6	2	1.6	1	2	0
5	三	翡翠雲吞湯	特餐	香菇油飯	蒲燒鯛魚片	青菜	虱目魚丸湯	水果	737	6	1.6	1.5	1	2.2	0
6	四	珍珠丸子、米漿	白米飯	豆乳炸雞	八寶醬肉	青菜	瓢瓜排骨湯	水果	751	5.8	1.8	1.5	1	2.5	0
7	五	麵包、鮮奶	環保餐	茄子豆腐粉絲煲	起司馬鈴薯蒸蛋	蒜香花椰菜	綠豆QQ	水果	824	6.2	1.5	1.5	1	2	0.6
10	一	端午節休假													
11	二	鮮蔬湯餃	白米飯	魚香豬柳	珍珠三色	青菜	珍菇白菜湯	水果	772	6.2	2	1.5	1	2	0
12	三	西式濃湯麵	特餐	皮蛋瘦肉粥	卡拉雞排	青菜	翡翠燒賣*1	水果	736	5.8	1.6	1.5	1	2.5	0
13	四	芝麻包、豆漿	白米飯	宮保雞丁	培根蛋酥高麗菜	青菜	黃瓜大骨湯	水果	737	6	1.6	1.5	1	2.2	0
14	五	麵包、鮮奶	白米飯	鐵板魚塊	醬油蒸蛋	青菜	黑糖珍珠撞奶	水果	810	6	1.7	1.5	1	2	0.5
17	一	銀絲卷、豆漿	白米飯	話梅燒排骨	絲瓜麵線	青菜	紫菜蛋花湯	水果	757	6.2	1.8	1.5	1	2	0
18	二	芙蓉粉絲湯	白米飯	金黃炸魚排	茄汁肉醬馬鈴薯	青菜	玉米濃湯	水果	760	6	1.5	1.6	1	2.5	0.1
19	三	鮮菇雞米粥	特餐	炸醬麵	貴妃雞翅	青菜	竹筍大骨湯	水果	706	5.8	1.5	1.5	1	2	0
20	四	鍋貼、米漿	白米飯	蒜泥肉片	螞蟻上樹	青菜	味噌湯	水果	737	6	1.6	1.5	1	2.2	0
21	五	麵包、鮮奶	白米飯	小菇煨雞	洋蔥炒蛋	青菜	紅豆西米露	水果	819	6	1.7	1.5	1	2.2	0.5
24	一	肉包、豆漿	白米飯	洋蔥肉絲	鮮菇佃煮	青菜	甜玉米大骨湯	水果	757	6.2	1.8	1.5	1	2	0
25	二	蘿蔔糕湯	白米飯	醬燒豬排	水蓮銀芽炒肉絲	青菜	日式柴魚湯	水果	760	6	2	1.6	1	2	0
26	三	什錦鹹粥	特餐	肉糰飯	海結燒雞卷	青菜	黃金薯條	水果	750	6	1.6	1.5	1	2.5	0
27	四	奶皇包、米漿	白米飯	針菇雞柳	花瓜肉末豆腐	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	738	5.8	1.8	1.5	1	2.2	0
28	五	麵包、鮮奶	白米飯	薑汁燒肉片	蕃茄炒蛋	青菜	仙草蜜	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