

宜蘭縣冬山鄉廣興國民小學附設幼兒園 114年2月份餐點表

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)
11	二	翡翠雲吞湯	白米飯	針菇肉絲	螞蟻上樹	青菜	紫菜蛋花湯	水果	706	5.8	1.5	1.5	1	2	0
12	三	叻仔魚粥	特餐	味噌豚骨烏龍麵	白玉燒雞	青菜	元宵炸湯圓	水果	706	5.6	1.5	1.5	1	2.3	0
13	四	擔仔麵	白米飯	咖哩嫩雞	金珠翠玉	青菜	虱目魚丸湯	水果	721	5.8	1.7	1.5	1	2	0
14	五	麵包、鮮奶	白米飯	照燒油豆腐	毛豆雲耳炒蛋	青菜	紅豆西米露	水果	810	6	1.7	1.5	1	2	0.5
17	一	肉包、豆漿	白米飯	馬鈴薯燉排骨	西滷肉	青菜	針菇海芽湯	水果	717	5.6	1.8	1.6	1	2	0
18	二	通心麵濃湯	白米飯	椒鹽魚酥	炸醬干丁	青菜	黃瓜排骨湯	水果	734	6	1.5	1.5	1	2.3	0
19	三	家常湯麵	特餐	皮蛋瘦肉粥	沙茶雞丁	青菜	紅豆包	水果	707	5.7	1.6	1.5	1	2	0
20	四	玉米滑蛋粥	白米飯	鐵板雞柳	關東煮	青菜	味噌湯	水果	709	5.6	1.6	1.5	1	2.2	0
21	五	麵包、鮮奶	白米飯	日式南瓜豬	醬油蒸蛋	青菜	綠豆QQ	水果	795	6	1.5	1.5	1	2	0.5
24	一	銀絲卷、豆漿	白米飯	蠔油嫩雞	培根高麗菜	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	709	5.8	1.5	1.6	1	2	0
25	二	鮮蔬湯餃	白米飯	薑汁燒肉片	洋芋歐姆蛋	青菜	蘿蔔大骨湯	水果	720	6	1.5	1.5	1	2	0
26	三	洋蔥雞肉粥	特餐	蕃茄肉醬義大利麵	黃金海鮮排	青菜	玉米濃湯	水果	728	5.6	1.6	1.5	1	2.3	0.1
27	四	麵包、鮮奶	白米飯	貴妃雞翅	紹子豆腐	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	790	5.6	1.8	1.5	1	2	0.5
28	五		228紀念日休假												

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

「本產品含有甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用」。

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