

宜蘭縣冬山鄉廣興國民小學附設幼兒園 115 年 3 月餐點表

115.02.26

日期	星期	上午點心	午餐					下午點心	餐點類別檢核			
			白米飯	照燒肉片	洋芋培根	青菜	金茸三絲湯		1 全穀 雜糧類	2 豆魚 蛋肉類	3 蔬菜類	4 水果類
2	一	鮮奶饅頭、豆漿	白米飯	照燒肉片	洋芋培根	青菜	金茸三絲湯	水果	✓	✓	✓	✓
3	二	滑蛋冬粉湯	白米飯	貴妃雞翅	關東煮	青菜	紅豆湯圓	水果	✓	✓	✓	✓
4	三	玉米肉絲粥	特餐	咖哩烏龍拌麵	◎椒鹽魚酥	青菜	大醬湯	水果	✓	✓	✓	✓
5	四	芋泥包、麥茶	白米飯	薑汁燒雞	海帶滷油腐	青菜	黃瓜蛋花湯	水果	✓	✓	✓	✓
6	五	麵包、鮮奶	環保餐	塔香栗子杏鮑菇	日式蒸蛋	田園時蔬	哈佛蔬菜湯	水果	✓	✓	✓	✓
9	一	銀絲卷、豆漿	白米飯	古早味肉燥	◎黃瓜魚糝	青菜	紫菜蛋花湯	水果	✓	✓	✓	✓
10	二	蛋汁雞絲麵	白米飯	鄉村炸雞	紹子豆腐	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	✓	✓	✓	✓
11	三	板條湯	特餐	皮蛋瘦肉粥	筍干燒肉	青菜	紅豆包	水果	✓	✓	✓	✓
12	四	鮮菇雞米粥	白米飯	蠔油嫩雞	蕃茄玉米肉燥	青菜	玉菜粉絲湯	水果	✓	✓	✓	✓
13	五	麵包、鮮奶	白米飯	◎蒲燒鯛魚片	毛豆雲耳炒蛋	青菜	白木耳甜湯	水果	✓	✓	✓	✓
16	一	肉包、豆漿	白米飯	紅燒肉燥	蛋酥高麗菜	青菜	◎虱目魚丸湯	水果	✓	✓	✓	✓
17	二	鮮蔬湯餃	白米飯	◎砂鍋魚	珍菇粉絲煲	青菜	玉米濃湯	水果	✓	✓	✓	✓
18	三	台式鹹粥	特餐	日式拉麵	雞肉沙威瑪	青菜	大亨堡麵包	水果	✓	✓	✓	✓
19	四	珍珠丸子、麥茶	白米飯	卡拉雞排	醃醬干丁	青菜	蘿蔔排骨湯	水果	✓	✓	✓	✓
20	五	麵包、鮮奶	白米飯	蜜汁咕咾肉	鮮菇蒸蛋	青菜	綠豆薏仁QQ甜湯	水果	✓	✓	✓	✓
23	一	甜心卷、豆漿	白米飯	塔香鮑菇肉絲	◎咖哩魚蛋	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	✓	✓	✓	✓
24	二	通心粉濃湯	白米飯	宮保雞丁	西滷肉	青菜	味噌湯	水果	✓	✓	✓	✓

25	三	和風湯麵	特餐	肉粳飯	酥炸雙味	青菜	滷海帶片	水果	✓	✓	✓	✓
26	四	南瓜肉末粥	白米飯	京都排骨	玉米黑輪	青菜	針菇冬瓜湯	水果	✓	✓	✓	✓
27	五	麵包、鮮奶	白米飯	菇菇豆干三杯雞	蕃茄炒蛋	青菜	山粉圓冬瓜露	水果	✓	✓	✓	✓
30	一	菜包、豆漿	白米飯	蒜泥肉片	銀芽木耳炒肉絲	青菜	香菇雞湯	水果	✓	✓	✓	✓
31	二	什錦湯麵	兒童節特餐	培根蛋炒飯	五香滷雞腿	青菜	珍珠撞奶	水果	✓	✓	✓	✓

備註：

1. ◎標註為此菜色中食材含有海鮮產品(蝦米、魚...等)。
2. 本菜單含有甲殼類/芒果/花生/牛奶/蛋/堅果/芝麻/含麩質之穀物/大豆/魚類/亞硫酸鹽類等，有上述食物過敏者請詳見明細

※本公司依午餐契約供應國產豬雞肉※ ~早餐吃得好~成長沒煩惱~

製備健康早餐 3 大方向

1. 碳水化合物來源以全穀雜糧為主，如：全麥三明治、雜糧饅頭、燕麥粥...等，減少食用白吐司、鐵板麵、蘿蔔糕等精製澱粉類
2. 選擇優質蛋白質，如水煮蛋、優格、優酪乳...或者鮪魚罐頭、煎瘦肉（里肌肉、雞肉）等
3. 搭配新鮮蔬菜、水果，如三明治中的美生菜、牛番茄或者幫孩子準備水果帶去學校

@孩子不想吃早餐的原因：像是睡不飽、腸胃狀況等等都可能是原因，可以從他們喜歡的食物中挑選組成份較為單純、健康的種類，如孩子喜愛吃果醬，則可選擇無添加防腐劑、色素以及無添加糖的果醬產品；若喜歡喝優格、優酪乳、豆漿等飲品，建議可以選擇無糖或微糖，減少熱量攝取。

@小叮嚀：

1. 早餐的蔬菜量通常不足夠，建議可以在午晚餐時多吃一點補足回來喔！
2. 堅果也是容易被忽略的食物類別，建議可以幫孩子準備「一天一湯匙」的份量，帶去學校當小點心吃
3. 避免食用高油、高热量的食物，如薯餅、煎餃、甜甜圈等，容易引起腸胃負擔、造成血糖波動，影響孩子上課精神

檢核人：**教保員簡霽婷**

園主任：**教師兼 黃淑禎 幼兒園主任**

校長：**校長何永毅**