

廣興國小附設幼兒園 115年6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)
1	一	菜包、熱牛奶	白米飯	京醬肉絲	蛋香絲瓜寬粉煲	青菜	大醬菇菇湯	779	5.7	1.5	1.7	1	2	0.5
2	二	翡翠雲吞湯	白米飯	砂鍋魚	糖醋豆腐	青菜	冬瓜薑絲湯	721	5.8	1.7	1.5	1	2	0
3	三	烏龍湯麵	特餐	肉梗飯	甜條炒雞	青菜	銀絲卷	706	5.8	1.5	1.5	1	2	0
4	四	燒賣、枸杞茶	白米飯	香酥雞翅	肉醬馬鈴薯	青菜	鮮蔬蛋花湯	718	5.7	1.6	1.6	1	2.2	0
5	五	麵包、鮮奶	白米飯	三杯杏鮑菇	針菇蒸蛋	玉米鮮蔬	薏仁粉圓甜湯	779	5.7	1.5	1.7	1	2	0.5
8	一	小饅頭、熱牛奶	白米飯	宮保雞丁	咖哩丸子	青菜	紫菜蛋花湯	767	5.6	1.5	1.5	1	2	0.5
9	二	蘿蔔糕湯	白米飯	薑汁燒肉片	蛋酥高麗菜	青菜	肉骨菜湯	709	5.8	1.5	1.6	1	2	0
10	三	海芽銀魚粥	特餐	蕃茄肉醬螺旋麵	香酥虱目魚排	青菜	玉米濃湯	724	5.6	1.6	1.5	1	2.2	0.1
11	四	奶皇包、米漿	白米飯	蠔油嫩雞	家常豆腐	青菜	黃瓜排骨湯	719	5.6	1.7	1.8	1	2.1	0
12	五	麵包、鮮奶	白米飯	日式南瓜豬	毛豆雲耳炒蛋	青菜	綠豆甜湯	774	5.7	1.5	1.5	1	2	0.5
15	一	甜心卷、熱牛奶	白米飯	咖哩嫩雞	胡瓜魚鞭	青菜	榨菜粉絲湯	779	5.7	1.5	1.7	1	2	0.5
16	二	蛋汁雞絲麵	白米飯	紅糟魚酥	八寶醬肉	青菜	竹筍大骨湯	715	5.8	1.5	1.5	1	2.2	0
17	三	鮮菇雞米粥	特餐	櫻花蝦油飯	蜂蜜檸檬雞排	青菜	奶香蔬菜豆腐湯	724	5.6	1.6	1.5	1	2.2	0.1
18	四	麵包、鮮奶	白米飯	沙茶嫩豬	金珠翠玉	青菜	薑菇雞湯	774	5.7	1.5	1.5	1	2	0.5
19	五	端午節休假												
22	一	肉包、熱牛奶	白米飯	西西里肉醬	螞蟻上樹	青菜	甜玉米大骨湯	782	5.7	1.6	1.5	1	2	0.5
23	二	湯餃	白米飯	雞肉親子丼	綜合滷味	青菜	鮮菇白菜蛋花湯	714	5.8	1.6	1.5	1	2	0
24	三	肉燥湯麵	特餐	馬告蔬菜粥	酸菜肉片	青菜	刈包	706	5.8	1.5	1.5	1	2	0
25	四	黑糖饅頭、米漿	白米飯	鄉村炸雞	培根冬瓜片	青菜	味噌湯	708	5.6	1.5	1.6	1	2.3	0
26	五	麵包、鮮奶	白米飯	蒲燒鯛魚片	紅蘿蔔炒蛋	青菜	紅豆QQ甜湯	774	5.7	1.5	1.5	1	2	0.5
29	一	芋泥包、熱牛奶	白米飯	三杯雞	西滷肉	青菜	虱目魚丸湯	774	5.7	1.5	1.5	1	2	0.5
30	二	雲吞粉絲湯	白米飯	蒜泥肉片	醬爆豆干	青菜	鮮菇胡瓜湯	714	5.8	1.6	1.5	1	2	0

【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、含鹽質之穀物、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」。

營養師：

監廚老師：

園主任：

校長：

校務主任

營養師賴思伶

教保員簡需婷

教保員黃淑娟

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)。

避免大接近正餐時吃點心，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
實際配重明細請參閱附表
產品責任險六十萬

營養師:黃郁高,賴思伶,林佳穎,賴禹璇

「廣興國小」
TEL: 9281100
FAX: 9288005