

廣興國小附設幼兒園 115年9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)
31	一	菜包、熱牛奶	白米飯	沙茶豬柳	珍珠三色	青菜	蘿蔔排骨湯	水果	777	5.7	1.5	1.6	1	2	0.5
1	二	湯餃	白米飯	蠔油嫩雞	黃瓜魚梗	青菜	鮮菇蛋花湯	水果	702	5.6	1.6	1.6	1	2	0
2	三	南瓜粥	特餐	壽喜燒豬肉丼飯	蒲燒鯛魚片	青菜	味噌湯	水果	714	5.7	1.7	1.5	1	2	0
3	四	小饅頭、枸杞茶	白米飯	糖醋雞柳	綜合滷味	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	709	5.7	1.6	1.6	1	2	0
4	五	麵包、鮮奶	環保餐	淋醬油豆腐	紅蘿蔔炒蛋	珍菇時蔬	綠豆地瓜湯	水果	796	5.8	1.7	1.5	1	2	0.5
7	一	銀絲卷、熱牛奶	白米飯	魚香肉絲	打拋冬粉	青菜	針菇海芽湯	水果	774	5.7	1.5	1.5	1	2	0.5
8	二	擔仔麵	白米飯	貴妃雞翅	玉米干丁	青菜	海帶薑絲湯	水果	700	5.6	1.6	1.5	1	2	0
9	三	鮮菇肉絲粥	特餐	魚丸米粉	鹹水雞	青菜	肉包	水果	714	5.8	1.6	1.5	1	2	0
10	四	湯包、米漿	白米飯	香酥虱目魚排	家常豆腐	青菜	黃瓜鮮菇湯	水果	709	5.5	1.7	1.5	1	2.2	0
11	五	麵包、鮮奶	白米飯	日式南瓜豬	香菇蒸蛋	青菜	山粉圓冬瓜露	水果	796	5.8	1.7	1.5	1	2	0.5
14	一	芋泥包、熱牛奶	白米飯	咖哩嫩雞	蛋酥高麗菜	青菜	虱目魚丸湯	水果	787	5.7	1.6	1.7	1	2	0.5
15	二	滑蛋冬粉湯	白米飯	蒜泥肉片	關東煮	青菜	醋香豆腐梗	水果	702	5.6	1.6	1.6	1	2	0
16	三	日式烏龍麵	特餐	台式什錦鹹粥	回鍋肉絲	青菜	蒸蘿蔔糕	水果	707	5.7	1.6	1.5	1	2	0
17	四	黑糖饅頭、紅棗茶	白米飯	紅槽魚酥	八寶醬肉	青菜	芙蓉湯	水果	723	5.7	1.7	1.5	1	2.2	0
18	五	麵包、鮮奶	白米飯	甜條炒雞	毛豆雲耳炒蛋	青菜	花豆粉圓湯	水果	796	5.8	1.7	1.5	1	2	0.5
21	一	豆沙包、熱牛奶	白米飯	瓜子肉醬	砂鍋豆腐	青菜	蒲瓜排骨湯	水果	789	5.7	1.7	1.5	1	2	0.5
22	二	餛飩麵	白米飯	栗子燒雞	咖哩肉末	青菜	日式柴魚湯	水果	707	5.6	1.7	1.5	1	2	0
23	三	吻仔魚粥	特餐	蕃茄肉醬通心麵	卡拉雞排	青菜	玉米濃湯	水果	723	5.7	1.5	1.5	1	2.2	0.1
24	四	麵包、鮮奶	白米飯	紅燒肉燥	絲瓜燴玉米	青菜	紫菜蛋花湯	水果	777	5.7	1.5	1.6	1	2	0.5
25	五	中秋節休假							0	0	0	0	0	0	0
28	一	教師節休假							0	0	0	0	0	0	0
29	二	翡翠雲吞湯	白米飯	薑汁燒肉片	三杯杏鮑菇	青菜	甜玉米大骨湯	水果	712	5.7	1.6	1.7	1	2	0
30	三	廣東粥	特餐	炸醬麵	唐揚炸雞	青菜	哈佛蔬菜湯	水果	708	5.7	1.5	1.5	1	2.2	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」。

營養師：賴思伶

監廚老師：林佳穎

主任：黃淑娟

校長：何昶毅

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。

全穀雜糧類



水果類



蔬菜類



豆魚蛋肉類



乳品類



堅果油脂類

