廣興國小附設幼兒園　115年10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	四	鮮奶饅頭、米漿	白米飯	醬冬瓜蒸魚片	西滷肉	青菜	黃瓜排骨湯	水果	707	5.7	1.6	1.5	1	2	0
2	五	麵包、鮮奶	環保餐	柴香凍豆腐	玉米炒蛋	枸杞時蔬	紅豆西米露	水果	789	5.7	1.7	1.5	1	2	0.5
5	一	肉包、熱牛奶	白米飯	蔥香蒸肉	開陽胡瓜	青菜	針菇海芽湯	水果	779	5.7	1.5	1.7	1	2	0.5
6	二	什錦鹹粥	白米飯	咖哩雞翅	花瓜肉末豆腐	青菜	蘿蔔排骨湯	水果	721	5.8	1.7	1.5	1	2	0
7	三	烏龍湯麵	特餐	肉粳飯	椒鹽魚酥雙味	青菜	銀絲卷	水果	716	5.7	1.6	1.5	1	2.2	0
8	四	麵包、鮮奶	白米飯	蒜泥肉片	螞蟻上樹	青菜	玉米蛋花湯	水果	774	5.7	1.5	1.5	1	2	0.5
9	五	國慶日補假													
12	一	小饅頭、熱牛奶	白米飯	古早味肉燥	野菇豆腐煲	青菜	冬瓜排骨湯	水果	792	5.7	1.7	1.6	1	2	0.5
13	二	蛋汁雞絲麵	白米飯	針菇雞柳	培根高麗菜	青菜	玉米濃湯	水果	726	5.8	1.5	1.7	1	2	0.1
14	三	海芽銀魚粥	特餐	中華炒麵	香酥雞翅	青菜	虱目魚丸湯	水果	716	5.7	1.6	1.5	1	2.2	0
15	四	燒賣、麥茶	白米飯	沙茶魚丁	洋芋肉末	青菜	味噌湯	水果	707	5.7	1.6	1.5	1	2	0
16	五	麵包、鮮奶	白米飯	酸菜白肉煮	蕃茄炒蛋	青菜	白木耳甜湯	水果	792	5.7	1.7	1.6	1	2	0.5
19	一	奶皇包、熱牛奶	白米飯	魚香肉絲	珍珠三色	青菜	紫菜蛋花湯	水果	774	5.7	1.5	1.5	1	2	0.5
20	二	鍋燒意麵	白米飯	糖醋魚塊	塔香熱炒總匯	青菜	美味鮮菇湯	水果	709	5.8	1.5	1.6	1	2	0
21	三	台式鹹粥	特餐	宜蘭米粉粳	卡拉雞排	青菜	漢堡麵包	水果	716	5.7	1.6	1.5	1	2.2	0
22	四	黑糖捲、米漿	白米飯	蔥爆肉片	黃瓜黑輪	青菜	榨菜肉絲湯	水果	702	5.7	1.5	1.6	1	2	0
23	五	麵包、鮮奶	白米飯	馬鈴薯燒雞	醬油蒸蛋	青菜	綠豆地瓜圓	水果	789	5.7	1.7	1.5	1	2	0.5
26	一	光復節補假													
27	二	鮮蔬湯餃	白米飯	鐵板豬柳	鮮菇素燴	青菜	豆腐蛋花湯	水果	711	5.8	1.5	1.7	1	2	0
28	三	和風拉麵	特餐	日式雜炊飯	雞肉親子丼	青菜	日式柴魚湯	水果	709	5.7	1.6	1.6	1	2	0
29	四	芋泥包、枸杞茶	白米飯	香酥虱目魚排	八寶醬肉	青菜	薑絲海帶結湯	水果	716	5.7	1.6	1.5	1	2.2	0
30	五	麵包、鮮奶	白米飯	筍干肉燥	南瓜炒蛋	青菜	珍珠撞奶	水果	789	5.7	1.7	1.5	1	2	0.5

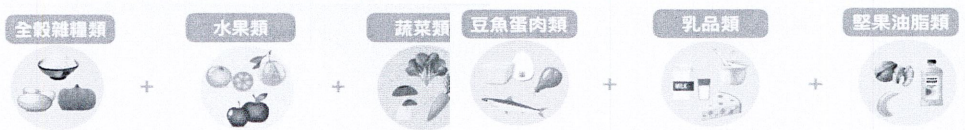
【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

「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：代理教保員 黃奐懿　園主任：教師兼幼兒園主任 黃淑禎　校長：丁旭毅

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。



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.賴禹璇

宜珍團膳中心
TEL：9281100
FAX：9288005