# 廣興國小附設幼兒園　115年11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) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 一 | 牛奶饅頭、熱牛奶 | 白米飯 | 沙茶小黃瓜肉片 | 金珠白玉 | 青菜 | 紫菜蛋花湯 | 水果 | 774 | 5.7 | 1.5 | 1.5 | 1 | 2 | 0.5 |
| 3 | 二 | 通心粉濃湯 | 白米飯 | 三杯雞 | 照燒花枝丸 | 青菜 | 白菜肉絲湯 | 水果 | 721 | 5.8 | 1.7 | 1.5 | 1 | 2 | 0 |
| 4 | 三 | 玉米雞肉粥 | 特餐 | 味噌豚骨拉麵 | 日式燉南瓜肉片 | 青菜 | 香雞堡 | 水果 | 707 | 5.7 | 1.6 | 1.5 | 1 | 2 | 0 |
| 5 | 四 | 燒賣、麥茶 | 白米飯 | 砂鍋魚 | 東山滷味 | 青菜 | 冬瓜薑絲湯 | 水果 | 707 | 5.7 | 1.6 | 1.5 | 1 | 2 | 0 |
| 6 | 五 | 麵包、鮮奶 | 環保餐 | 糖醋油豆腐 | 醬油蒸蛋 | 玉筍鮮蔬 | 紫米紅豆甜湯 | 水果 | 789 | 5.7 | 1.7 | 1.5 | 1 | 2 | 0.5 |
| 9 | 一 | 甜心捲、熱牛奶 | 白米飯 | 瓜子肉醬 | 針菇粉絲煲 | 青菜 | 黃瓜排骨湯 | 水果 | 784 | 5.8 | 1.5 | 1.6 | 1 | 2 | 0.5 |
| 10 | 二 | 洋蔥肉末粥 | 白米飯 | 鄉村炸雞 | 炸醬干丁 | 青菜 | 羅宋湯 | 水果 | 730 | 5.8 | 1.7 | 1.5 | 1 | 2.2 | 0 |
| 11 | 三 | 大滷麵 | 特餐 | 肉絲蛋炒飯 | 蒲燒鯛魚片 | 青菜 | 虱目魚丸湯 | 水果 | 707 | 5.6 | 1.7 | 1.5 | 1 | 2 | 0 |
| 12 | 四 | 芋泥包、米漿 | 白米飯 | 沙茶嫩腿排 | 彩燴蕈菇 | 青菜 | 甜玉米大骨湯 | 水果 | 704 | 5.7 | 1.5 | 1.7 | 1 | 2 | 0 |
| 13 | 五 | 麵包、鮮奶 | 白米飯 | 阿婆滷肉 | 高麗菜雲耳炒蛋 | 青菜 | 冬瓜粉圓 | 水果 | 792 | 5.7 | 1.7 | 1.6 | 1 | 2 | 0.5 |
| 16 | 一 | 菜包、熱牛奶 | 白米飯 | 蒙古炒肉 | 黃瓜魚粳 | 青菜 | 鮮蔬蛋花湯 | 水果 | 784 | 5.7 | 1.6 | 1.6 | 1 | 2 | 0.5 |
| 17 | 二 | 陽春麵 | 白米飯 | 滷香雞翅 | 家常豆腐 | 青菜 | 金茸三絲湯 | 水果 | 721 | 5.8 | 1.7 | 1.5 | 1 | 2 | 0 |
| 18 | 三 | 南瓜粥 | 特餐 | 蕃茄肉醬螺旋麵 | 黃金海鮮排 | 青菜 | 玉米濃湯 | 水果 | 731 | 5.7 | 1.6 | 1.5 | 1 | 2.2 | 0.1 |
| 19 | 四 | 銀絲卷、紅棗茶 | 白米飯 | 紅燒肉燥 | 蛋酥高麗菜 | 青菜 | 海結排骨湯 | 水果 | 704 | 5.7 | 1.5 | 1.7 | 1 | 2 | 0 |
| 20 | 五 | 麵包、鮮奶 | 白米飯 | 咖哩雞柳 | 紅蘿蔔蒸蛋 | 青菜 | 綠豆QQ甜湯 | 水果 | 792 | 5.7 | 1.7 | 1.6 | 1 | 2 | 0.5 |
| 23 | 一 | 芝麻包、熱牛奶 | 白米飯 | 薑汁燒肉片 | 肉燥寬粉 | 青菜 | 黃瓜蛋花湯 | 水果 | 781 | 5.8 | 1.5 | 1.5 | 1 | 2 | 0.5 |
| 24 | 二 | 翡翠雲吞湯 | 白米飯 | 卡拉雞排 | 魚香肉末 | 青菜 | 味噌湯 | 水果 | 725 | 5.8 | 1.6 | 1.6 | 1 | 2.2 | 0 |
| 25 | 三 | 家常湯麵 | 特餐 | 皮蛋瘦肉粥 | 甜條雞柳 | 青菜 | 肉包 | 水果 | 707 | 5.7 | 1.6 | 1.5 | 1 | 2 | 0 |
| 26 | 四 | 珍珠丸子、米漿 | 白米飯 | 糖醋魚塊 | 西滷肉 | 青菜 | 香菇雞湯 | 水果 | 712 | 5.6 | 1.7 | 1.7 | 1 | 2 | 0 |
| 27 | 五 | 麵包、鮮奶 | 白米飯 | 回鍋肉絲 | 節瓜鮮菇炒蛋 | 青菜 | 花豆地瓜圓湯 | 水果 | 792 | 5.7 | 1.7 | 1.6 | 1 | 2 | 0.5 |
| 30 | 一 | 小饅頭、熱牛奶 | 白米飯 | 茄汁肉醬 | 日式關東煮 | 青菜 | 針菇海芽湯 | 水果 | 784 | 5.7 | 1.6 | 1.6 | 1 | 2 | 0.5 |

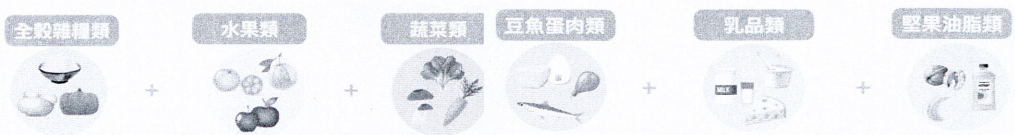
【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

「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：黃淑禎（教師兼幼兒園主任）　園主任：黃淑禎（教師兼幼兒園主任）　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。




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


*宣珍團膳中心*
TEL : 9281100
FAX : 9288005