

南投縣南投市漳興國小附設幼兒園 113學年度第1學期第10週點心

點心菜單

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
10月28日 星期一	饅頭夾蛋 鮮奶饅頭(奇美) 31個 鮮奶饅頭(奇美)備品 2個 蛋(春明) 1公斤	米漿 光泉米漿(1L) 5罐	八寶粥 二砂(1斤/包) 1包 紅豆 1公斤 紫米 0.5公斤 小薏仁 0.2公斤 花生仁片 0.2公斤 花豆 0.2公斤		熱量： 588大卡 醣類： 109.7 g 脂肪： 6.8 g 蛋白質： 23.9 g 膳食纖維： 9.2 g 鈉： 185.4mg 鈣： 98.8mg
餐數 31					
10月29日 星期二	魷魚羹麵 白油麵 2.5公斤 水發魷魚 1公斤 大白菜 0.5公斤 紅蘿蔔 0.3公斤 木耳(切絲) 0.1公斤		紅豆包 紅豆包(奇美65g) 31個 紅豆包(奇美65g)備品 2個	優酪乳 優酪乳(1L) 5瓶	熱量： 438大卡 醣類： 84.0 g 脂肪： 3.1 g 蛋白質： 19.5 g 膳食纖維： 1.9 g 鈉： 293.2mg 鈣： 140.8mg
餐數 31					
10月30日 星期三	海鮮烏龍麵 烏龍麵 1公斤 履歷小白菜 0.5公斤 虱目魚丸(CAS) 0.5公斤 蝦仁(K)(包冰) 0.5公斤 溫體絞肉 0.2公斤		草莓吐司 白吐司(24片) 2條 草莓果醬(260g)玻璃瓶 2罐 白吐司(12片) 1包	豆漿 光泉豆漿(936ml)低糖 5瓶	熱量： 409大卡 醣類： 73.0 g 脂肪： 6.3 g 蛋白質： 15.6 g 膳食纖維： 8.6 g 鈉： 628.9mg 鈣： 80.8mg
餐數 31					
10月31日 星期四	聰明鮭魚粥 鮭魚罐小(185g)台 3罐 玉米粒罐牛(小-340g) 1罐 高麗菜(切) 1公斤 蛋(春明) 0.5公斤		古早味蔥抓餅 蔥抓餅 31片 蔥抓餅(備品) 2片	玉米蛋花湯 玉米粒罐(小-340g) 1罐 蛋(春明) 0.3公斤	熱量： 346大卡 醣類： 57.8 g 脂肪： 5.3 g 蛋白質： 17.1 g 膳食纖維： 1.4 g 鈉： 903.3mg 鈣： 39.0mg
餐數 31					
11月1日 星期五	鍋燒意麵 鍋燒意麵(粒) 17粒 履歷小白菜(切段) 0.5公斤 蛋(春明) 0.5公斤 溫體肉絲 0.3公斤 魚丸(小) 0.3公斤		黑糖珍珠豆花 豆花(2K/桶)榮洲 1桶 黑糖(450g/包) 1包 大粉圓 0.5公斤		熱量： 353大卡 醣類： 54.8 g 脂肪： 10.1 g 蛋白質： 11.5 g 膳食纖維： 1.8 g 鈉： 424.9mg 鈣： 28.3mg
餐數 31					

*本園一律使用國產豬肉食材/豬肉可食部位原料原產地皆為台灣

營養師：**營養師張瀚文** 午餐秘書**謝忠哲**

幼兒園主任**陳雅婷** 校長**江坤銘**