

## 彰化縣福興鄉管嶼國民小學附設幼兒園 109學年度第2學期第3週點心菜單(28+2素)

## 點心菜單

日期	早點		午點		營養分析
3月8日星期一	<b>鍋燒意麵</b>		<b>杯子蛋糕</b>	<b>水果</b>	熱量： 439大卡 醣類： 57.3 g 脂肪： 19.3 g 蛋白質： 10.0 g 膳食纖維： 1.2 g 鈉： 403.2mg 鈣： 23.9mg
餐數 30	鍋燒意麵(粒) 16粒 高麗菜 0.6公斤 花枝丸(K) 0.3公斤 蛋 0.3公斤 <b>*素食用</b> 素火鍋料(K) 0.1公斤		杯子蛋糕 30個 杯子蛋糕(備品) 3個	水果 30份	
3月9日星期二	<b>雞茸玉米香菇粥</b>		<b>雞蛋小饅頭</b>	<b>豆漿</b>	熱量： 276大卡 醣類： 31.4 g 脂肪： 9.7 g 蛋白質： 16.0 g 膳食纖維： 1.1 g 鈉： 211.6mg 鈣： 174.0mg
餐數 30	玉米粒罐牛(小-340g) 1罐 乾香菇(兩) 1兩 清雞胸肉丁(小) 1公斤 高麗菜 0.6公斤 蛋 0.3公斤 芋丁(小)冷凍 0.1公斤 芹菜 0.1公斤 素香菇貢丸(K) 0.1公斤		雞蛋小饅頭(奇美) 60個 雞蛋小饅頭(奇美)備品 4個	光泉豆漿(1.8L)低糖 2罐	
3月10日星期三	<b>滷味</b>		<b>菠蘿麵包</b>	<b>水果</b>	熱量： 332大卡 醣類： 45.1 g 脂肪： 11.0 g 蛋白質： 14.3 g 膳食纖維： 1.9 g 鈉： 369.5mg 鈣： 23.8mg
餐數 30	玉米條(去葉) 1公斤 菜頭 1公斤 米血切丁(CAS) 0.6公斤 杏鮑菇(A) 0.6公斤 貢丸(小) 0.6公斤 黑輪條(小)(CAS) 0.6公斤 <b>*素食用</b> 素米血 0.1公斤 黑豆干 0.1公斤		菠蘿麵包(35g) 30個 菠蘿麵包(35g備品) 3個	水果 30份	
3月11日星期四	<b>麻油雞麵線</b>	<b>菇菇湯</b>	<b>玉米濃湯</b>		熱量： 295大卡 醣類： 40.2 g 脂肪： 6.1 g 蛋白質： 20.3 g 膳食纖維： 1.8 g 鈉： 586.0mg 鈣： 29.2mg
餐數 30	白麵線 2公斤 枸杞(兩) 1兩 無骨腿仁丁 1公斤 薑母 0.1公斤 <b>*素食用</b> 素雞丁 0.3公斤	金針菇 0.3公斤 袖珍菇 0.3公斤 豆皮(K) 0.1公斤 芹菜 0.1公斤	康寶濃湯粉-全素(小包) 2包 玉米粒罐牛(小-340g) 1罐 玉米醬(小-411g) 1罐 蛋 0.5公斤 三色豆 0.3公斤 素火腿丁 0.3公斤 鴻喜菇 0.3公斤	0	
3月12日星期五	<b>水餃</b>	<b>玉米蛋花湯</b>	<b>珍珠紫米粥</b>	<b>水果</b>	熱量： 470大卡 醣類： 88.7 g 脂肪： 6.9 g 蛋白質： 15.4 g 膳食纖維： 6.2 g 鈉： 167.2mg 鈣： 61.8mg
餐數 30	手工水餃(100入/包) 1包 素水餃-庫存	玉米粒罐牛(小-340g) 1罐 蛋 0.6公斤	二砂台糖(1K/包) 1包 紅豆 1公斤 小粉圓 0.3公斤 紫米 0.3公斤	水果 30份	

\*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：

午餐秘書：

校長：