宜蘭縣員山鄉立幼兒園

113年02月份 葷食 菜單

日期	星期	早點	主食					午點	熱量 (大卡)	全穀 雜糧類 (份)	豆魚 蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	
			主食	副食		湯	水果									
02/15	四	銀絲卷/冬瓜茶	白飯	蔥爆肉絲		葷青菜	紫菜蛋花湯	水果	麵線羹	685	5.6	1.5	1.2	2.0	1.0	0.0
02/16	五	雞茸玉米粥	白飯	花瓜肉燥		葷青菜	蕃茄蛋花湯	水果	義式螺旋湯麵	694	5.5	1.8	1.3	1.8	1.0	0.0
02/17	六	鍋燒意麵	白飯	玉菜肉絲	紹子豆腐	葷青菜	玉米大骨湯	水果	珍珠丸子x2/鮮奶	819	5.6	2.1	1.4	2.2	1.0	0.5
02/19	一	肉包/鮮奶	白飯	咖哩雞	螞蟻上樹	葷青菜	海芽蛋花湯	水果	和風湯麵	750	5.7	2.1	1.2	2.3	1.0	0.0
02/20	二	什錦鹹粥	糙米飯	玉米肉燥		葷青菜	肉骨茶湯	水果	茶碗蒸	725	5.5	2.1	1.3	2.0	1.0	0.0
02/21	三	麵線雞湯	特餐	沙茶豬柳燴飯		葷青菜	綜合滷味	水果	綠豆湯	718	5.6	1.9	1.5	1.9	1.0	0.0
02/22	四	甜心卷/紅棗茶	五穀飯	黃瓜雞柳		葷青菜	木須豆腐湯	水果	芙蓉湯餃	699	5.5	1.8	1.5	1.8	1.0	0.0
02/23	五	蒸餃/麥茶	白飯	杏鮑菇燒肉	醬油蒸蛋	葷青菜	日式蛋花湯	水果	小餐包x1/鮮奶	782	5.8	1.7	1.1	1.9	1.0	0.5
02/26	一	香菇燒賣/鮮奶	白飯	打拋豬肉	酥炸薯條	葷青菜	玉米濃湯	水果	蛋汁雞絲麵	850	5.7	2.3	1.4	2.4	1.0	0.5
02/27	二	清粥/麵筋/肉鬆	糙米飯	鹹酥雞		葷青菜	味噌湯	水果	桂圓銀耳蓮棗甜湯	823	5.6	3.2	1.1	2.3	1.0	0.0
02/29	四	肉燥湯麵	白飯	西滷肉		葷青菜	白玉雞湯	水果	黑糖饅頭/決明子茶	714	5.4	2.0	1.8	1.8	1.0	0.0

營養小知識-健康歡喜過新年

除夕應景物

火鍋
大家圍在一起吃火鍋，取其團圓之意。

魚
年年有餘，這道菜當天一定不能吃完。

蘿蔔糕
又稱菜頭糕，有好彩頭與步步高升之意。

糖果
俗話說：吃甜甜，好過年。新年必備品。

水果
橘子：吉利、稱果；平安、鳳梨：旺來。

丸子
取丸和團字的諧音，有事事圓滿的意思。

假笑面具
過年面對親戚煩人圍攻，戴上即可解圍。

年糕
過年必吃的應景食品，年年高升之意。

餃子
又稱元寶，財源滾滾、招財進寶之意。

佛跳牆
用料豐富且昂貴，用以代表高貴、富貴。

長年菜
即芥菜，越煮越甘，象徵苦盡甘來。

髮菜
發音同發財，目前係保育食材，已禁採。

韭菜
長長久久，吃得時候越慢才越長久。

雞
雞台語同「家」，可以的話吃全雞最好。

飲食建議

盡量不吃

少吃

適量即可

主 食

難消化澱粉：
米糕、油飯、八寶飯

炒飯、炒年糕、煎蘿蔔糕

五穀雜糧飯
煮玉米、蒸蘿蔔糕、芋頭/南瓜/地瓜粥

豆魚蛋肉類

加工食品：
臘肉、培根/香腸、加工火鍋料

高油脂：
蹄膀/三層肉、內臟、油煎/油炸食物

原型食材：
豆腐、豆乾、燉雞、蒸魚

飲 料

含糖飲料、碳酸飲料

乳酸飲料、調和果汁、調味乳、運動飲料

水
現榨果汁(不濾渣)、優酪乳、鮮奶/保久乳、無糖豆漿

點 心

炸年糕米糕、麻糬、各式糖果、豬肉乾/牛肉乾

魷魚絲、海苔、堅果

水果
豆花、優格、仙草

細嚼慢嚥

選擇低脂肉

減少加工品及沾醬

蔬菜不可少

堅果份量要掌控

多喝開水 少糖飲