

# 三民國小附設幼兒園 109年3月份菜單

| 日期 | 星期 | 上午點心     | 午餐  |        |         |      |        | 水果 | 下午點心   | 總熱量<br>(大卡) | 主穀低主<br>類<br>(份) | 豆魚肉蛋類<br>(份) | 蔬菜類<br>(份) | 水果類<br>(份) | 油脂類<br>(份) | 奶類<br>(份) |
|----|----|----------|-----|--------|---------|------|--------|----|--------|-------------|------------------|--------------|------------|------------|------------|-----------|
| 25 | 二  | 芝麻包、豆漿   | 白米飯 | 薑汁燒肉片  | 金珠翠玉    | 青菜   | 蘿蔔排骨湯  |    | 水果     | 723         | 5.8              | 1.6          | 1.5        | 1          | 2.2        | 0         |
| 26 | 三  | 南瓜粥      | 特餐  | 魚丸米粉   | 日式照燒雞   | 青菜   | 肉包     | 水果 | 薯餅、紅棗茶 | 717         | 5.5              | 1.8          | 1.5        | 1          | 2.2        | 0         |
| 27 | 四  | 湯包、米漿    | 白米飯 | 黃金炸豬排  | 胡瓜炒什錦   | 青菜   | 海結鮮菇湯  |    | 水果     | 755         | 5.6              | 2            | 1.6        | 1          | 2.5        | 0         |
| 28 | 五  | 228紀念日休假 |     |        |         |      |        |    | -      |             |                  |              |            |            |            |           |
| 2  | 一  | 菜包、豆漿    | 白米飯 | 紅燒炆肉   | 螞蟻上樹    | 青菜   | 紫菜蛋花湯  | 水果 | 鍋燒雞絲麵  | 723         | 5.8              | 1.6          | 1.5        | 1          | 2.2        | 0         |
| 3  | 二  | 洋蔥瘦肉粥    | 白米飯 | 鄉村炸雞   | 冬瓜肉末    | 青菜   | 甜玉米大骨湯 |    | 水果     | 723         | 5.8              | 1.6          | 1.5        | 1          | 2.2        | 0         |
| 4  | 三  | 翡翠雲吞湯    | 特餐  | 肉粿飯    | 宮保雞丁    | 青菜   | 茶葉蛋    | 水果 | 燒賣、麥茶  | 717         | 5.5              | 1.8          | 1.5        | 1          | 2.2        | 0         |
| 5  | 四  | 銀絲卷、米漿   | 白米飯 | 糖醋魚塊   | 西滷肉     | 青菜   | 味噌湯    |    | 水果     | 744         | 5.5              | 1.8          | 1.5        | 1          | 2.8        | 0         |
| 6  | 五  | 葡萄吐司、鮮奶  | 糙米飯 | 三杯鮑菇豆腸 | 醬油蒸蛋    | 百匯鮮蔬 | 芋頭西米露  |    | 水果     | 774         | 5.8              | 1.6          | 1.5        | 1          | 2          | 0.5       |
| 9  | 一  | 奶皇包、豆漿   | 白米飯 | 咖哩肉片   | 黃瓜甜不辣   | 青菜   | 蛋香寬粉湯  | 水果 | 肉燥米粉湯  | 739         | 5.6              | 2            | 1.5        | 1          | 2.2        | 0         |
| 10 | 二  | 鮮蔬湯餃     | 白米飯 | 貴妃雞翅   | 蔥香蕃茄豆腐  | 青菜   | 冬瓜排骨湯  |    | 水果     | 736         | 5.8              | 1.6          | 1.5        | 1          | 2.5        | 0         |
| 11 | 三  | 什錦鹹粥     | 特餐  | 義大利通心麵 | 椒鹽海苔魚酥  | 青菜   | 玉米濃湯   | 水果 | 蘿蔔糕湯   | 706         | 5.6              | 1.5          | 1.5        | 1          | 2.3        | 0         |
| 12 | 四  | 珍珠丸子、豆漿  | 白米飯 | 京都排骨   | 蛋酥高麗菜   | 青菜   | 金茸三絲湯  |    | 水果     | 708         | 5.5              | 1.5          | 1.5        | 1          | 2.5        | 0         |
| 13 | 五  | 蜂蜜蛋糕、鮮奶  | 糙米飯 | 花椰干片   | 雲耳炒蛋    | 珍菇時蔬 | 綠豆湯    |    | 水果     | 783         | 5.8              | 1.6          | 1.5        | 1          | 2.2        | 0.5       |
| 16 | 一  | 肉包、豆漿    | 白米飯 | 麻油雞    | 絲瓜麵線    | 青菜   | 針菇海芽湯  | 水果 | 家常湯麵   | 739         | 5.6              | 2            | 1.5        | 1          | 2.2        | 0         |
| 17 | 二  | 粉絲蛋花湯    | 白米飯 | 黑胡椒豬柳  | 繽紛玉米    | 青菜   | 羅宋湯    |    | 水果     | 736         | 5.8              | 1.6          | 1.5        | 1          | 2.5        | 0         |
| 18 | 三  | 日式烏龍麵    | 特餐  | 皮蛋瘦肉粥  | 蔥燒雞排    | 青菜   | 銀絲卷    | 水果 | 湯包、紅棗茶 | 706         | 5.6              | 1.5          | 1.5        | 1          | 2.3        | 0         |
| 19 | 四  | 豆沙包、米漿   | 白米飯 | 黃金柳葉魚  | 包白肉片    | 青菜   | 芹香魚丸湯  |    | 水果     | 708         | 5.5              | 1.5          | 1.5        | 1          | 2.5        | 0         |
| 20 | 五  | 牛角麵包、鮮奶  | 糙米飯 | 香菇麵筋   | 杏鮑菇蒸蛋   | 玉筍鮮蔬 | 紅豆地瓜湯  |    | 水果     | 783         | 5.8              | 1.6          | 1.5        | 1          | 2.2        | 0.5       |
| 23 | 一  | 黑糖饅頭、豆漿  | 白米飯 | 塔香鮑菇肉末 | 三絲丸子    | 青菜   | 鮮蔬蛋花湯  | 水果 | 紅麵線粿   | 739         | 5.6              | 2            | 1.5        | 1          | 2.2        | 0         |
| 24 | 二  | 古早味米粉湯   | 白米飯 | 五香滷雞腿  | 銀芽木耳炒肉片 | 青菜   | 泡菜豆腐湯  |    | 水果     | 736         | 5.8              | 1.6          | 1.5        | 1          | 2.5        | 0         |
| 25 | 三  | 南瓜粥      | 特餐  | 中華炒麵   | 黃金海鮮排   | 青菜   | 田園昆布湯  | 水果 | 玉米湯餃   | 706         | 5.6              | 1.5          | 1.5        | 1          | 2.3        | 0         |
| 26 | 四  | 鍋貼、米漿    | 白米飯 | 蠔油嫩雞   | 咖哩肉醬    | 青菜   | 肉骨茶湯   |    | 水果     | 708         | 5.5              | 1.5          | 1.5        | 1          | 2.5        | 0         |
| 27 | 五  | 紅豆餐包、鮮奶  | 糙米飯 | 宮保油豆腐  | 蕃茄炒蛋    | 五彩什蔬 | 白木耳甜湯  |    | 水果     | 783         | 5.8              | 1.6          | 1.5        | 1          | 2.2        | 0.5       |
| 30 | 一  | 芋泥包、豆漿   | 白米飯 | 筍干扣肉   | 黃瓜彩燴    | 青菜   | 蔬菜菇菇湯  | 水果 | 麵疙瘩    | 739         | 5.6              | 2            | 1.5        | 1          | 2.2        | 0         |
| 31 | 二  | 什錦寬粉湯    | 白米飯 | 三杯雞    | 玉菜炒蛋    | 青菜   | 大醬湯    |    | 水果     | 736         | 5.8              | 1.6          | 1.5        | 1          | 2.5        | 0         |

營養師：

監廚老師：

園主任：

校長：

## 營養小常識-「彩虹蔬菜，知多少？」

◎每日飲食指南建議：每日至少攝取至少3份蔬菜。

◎蔬菜中含有豐富的膳食纖維、各種維生素及礦物質等營養成分，可預防便秘、降血膽固醇、預防肥胖、減少疾病發生。

◎不同顏色的蔬菜亦有不少有益健康的植化素，可抗氧化、增強免疫力、減少癌症風險。※建議廣泛攝取各色蔬果，以獲得各類營養素及植化素，有益健康※

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

\*宜珍團體中心\*  
TEL：9281100  
FAX：9288005