

三民國小附設幼兒園 109年4月份菜單

日期	星期	上午點心	午餐					水果	下午點心	總熱量 (大卡)	主穀低主 類 (公)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	奶類 (份)
1	三	麵包	特餐	肉絲蛋炒飯	香酥雞翅	青菜	紅棗冬瓜湯	水果	珍珠丸子、麥茶	717	5.5	1.8	1.5	1	2.2	0
2	四	兒童節休假														
3	五	清明節休假														
6	一	奶皇包、豆漿	白米飯	花瓜雞丁	西滷肉	青菜	蘿蔔排骨湯	水果	家常湯麵	741	5.6	2	1.6	1	2.2	0
7	二	翡翠雲吞湯	白米飯	薑汁燒肉片	螞蟻上樹	青菜	針菇海芽湯		水果	729	5.8	1.5	1.5	1	2.5	0
8	三	蔬菜肉絲粥	特餐	紅麵線粿	唐揚炸雞	青菜	菜包	水果	關東煮	730	5.6	1.7	1.5	1	2.5	0
9	四	湯包、豆漿	白米飯	蒲燒鯛魚片	玉米肉末	青菜	蕃茄蛋花湯		水果	736	5.5	2	1.5	1	2.3	0
10	五	奶油餐包、鮮奶	糙米飯	豆包炒花椰	鮮菇蒸蛋	田園時蔬	綠豆粉圓		水果	775	5.8	1.5	1.5	1	2.2	0.5
13	一	肉包、豆漿	白米飯	紅蔥滷肉燥	咖哩甜不辣	青菜	什錦肉絲粿	水果	肉燥米粉湯	739	5.6	2	1.5	1	2.2	0
14	二	鮮蔬湯餃	白米飯	紅槽魚酥	開陽胡瓜	青菜	味噌湯		水果	746	5.8	1.7	1.6	1	2.5	0
15	三	南瓜粥	特餐	和風魚丸米苔目	滷香雞排	青菜	甜辣豆干	水果	薯餅、麥茶	728	5.6	1.8	1.5	1	2.3	0
16	四	黑糖饅頭、米漿	白米飯	魚香肉片	蛋酥高麗菜	青菜	甜玉米大骨湯		水果	724	5.7	1.5	1.6	1	2.5	0
17	五	瑞士捲、鮮奶	糙米飯	豆瓣百頁	紅蘿蔔炒蛋	玉筍鮮蔬	紅豆紫米甜湯		水果	775	5.8	1.5	1.5	1	2.2	0.5
20	一	豆沙包、豆漿	白米飯	京都排骨	金菇如意	青菜	羅宋湯	水果	芙蓉麵線	739	5.6	2	1.5	1	2.2	0
21	二	通心麵濃湯	白米飯	五香滷雞腿	麻婆豆腐	青菜	美味鮮菇湯		水果	738	5.8	1.8	1.5	1	2.2	0
22	三	板條湯	特餐	什錦鹹粥	打拋豬肉	青菜	肉包	水果	鮮蔬蘿蔔糕	706	5.6	1.5	1.5	1	2.3	0
23	四	鍋貼、米漿	白米飯	黃金柳葉魚	黃瓜黑輪	青菜	玉米濃湯		水果	743	5.5	1.6	1.6	1	2.8	0.1
24	五	蔥麵包、鮮奶	糙米飯	瓜子素肉醬	醬油蒸蛋	雲耳鮮蔬	地瓜芋圓湯		水果	775	5.8	1.5	1.5	1	2.2	0.5
27	一	芋泥包、豆漿	白米飯	韓式炒雞	彩燴黃金魚蛋	青菜	紫菜蛋花湯	水果	鍋燒雞絲麵	739	5.6	2	1.5	1	2.2	0
28	二	肉絲冬粉湯	白米飯	咖哩豬柳	鮪魚煮馬鈴薯	青菜	什錦黃瓜湯		水果	715	5.8	1.5	1.5	1	2.2	0
29	三	玉米滑蛋粥	特餐	家鄉炒米粉	香酥雞翅	青菜	酸辣湯	水果	燒賣、枸杞茶	720	5.5	1.6	1.5	1	2.6	0
30	四	銀絲卷、米漿	白米飯	紅燒焢肉	銀芽木耳炒肉絲	青菜	冬瓜排骨湯		水果	716	5.8	1.6	1.6	1	2	0

營養師：

監廚老師：

園主任：

校長：

營養小常識-學校衛生用餐4原則，讓你提升個人衛生不怕傳染病！

今年來勢洶洶的新型冠狀病毒(武漢肺炎)疫情讓大家人心惶惶，許多家長會擔心孩子的健康，但除了口罩之外，正確的洗手時機和步驟，是預防傳染病(病菌、病毒)最簡單、有效又經濟的方法。

正確洗手是最簡單有效，預防傳染病的方法，包括普通感冒、流感、冠狀病毒、腸病毒、諾羅病毒、輪狀病毒、A型肝炎、桿菌性痢疾和傷寒等呼吸道症狀和感染性腹瀉，還有易造成不孕症的塑化劑等環境賀爾蒙，都可以藉由「正確洗手」有效減低危害。

平日就應確實洗手以減低危害、增進個人衛生，尤其在防疫期間更為重要，而除了如廁後應洗手外，用餐前也需洗手！在學校，師長們可在中午用餐前提醒學生正確的用餐禮儀、注意衛生安全，牢記以下4原則。

- 飯前確實洗手：牢記濕搓沖捧擦，搓洗範圍包括手掌、指頭、指縫、手背和手腕，至少20至30秒，差不多兩次生日快樂歌的時間，並擦乾雙手。
- 戴口罩盛菜且不交談，以免飛沫污染食物。
- 盛菜後食物請加蓋，避免異物掉入餐食中。
- 飯菜不交換吃，維持個人衛生。

資料來源:董氏基金會食品營養中心

再次提醒，戴口罩雖能有效隔絕病毒飛沫散布，大幅降低傳播風險，但洗手亦是同樣重要的防疫關鍵！養成正確洗手、用餐衛生及禮儀的好習慣，便是最簡單、有效又經濟的自保良方。



供應日期如有誤，以學校行事曆為準
實際配置明細請參後附表
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