

三民國小附設幼兒園 109年5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)	主穀類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	奶類 (份)
1	五	葡萄吐司、鮮奶	糙米飯	壽喜燒黑干	蕃茄炒蛋	田園什蔬	四喜甜湯	水果	789	6	1.5	1.5	1	2.2	0.5	
4	一	黑糖饅頭、豆漿	白米飯	薑汁燒肉片	金珠翠玉	青菜	蔬菜菇菇湯	水果	748	5.7	2	1.6	1	2.2	0	
5	二	水餃、紫菜湯	白米飯	宮保雞丁	鮮菇素燴	青菜	日式柴魚湯	水果	731	5.8	1.5	1.6	1	2.5	0	
6	三	南瓜粥	特餐	肉粿飯	椒鹽海苔魚酥	青菜	茶葉蛋	水果	730	5.6	1.7	1.5	1	2.5	0	
7	四	珍珠丸子、米漿	白米飯	滷香雞排	包白肉片	青菜	田園昆布湯	水果	748	5.5	2	1.6	1	2.5	0	
8	五	牛角麵包、鮮奶	糙米飯	滷鮑菇干丁	紅蘿蔔炒蛋	雲耳鮮蔬	白木耳甜湯	水果	761	5.6	1.5	1.5	1	2.2	0.5	
11	一	肉包、豆漿	白米飯	魚香豬柳	螞蟻上樹	青菜	黃瓜排骨湯	水果	753	5.8	2	1.5	1	2.2	0	
12	二	翡翠雲吞湯	白米飯	蒲燒鯛魚片	關東煮	青菜	枸杞冬瓜肉片湯	乳製品	737	5.8	1.7	1.6	1	2.3	0	
13	三	洋蔥肉絲粥	特餐	蕃茄肉醬義大利麵	香酥雞腿	青菜	玉米濃湯	水果	749	5.6	1.8	1.5	1	2.5	0.1	
14	四	銀絲卷、豆漿	白米飯	筍香焗肉	銀芽木耳炒肉絲	青菜	紫菜蛋花湯	水果	762	5.8	2	1.7	1	2.3	0	
15	五	瑞士捲、鮮奶	糙米飯	白菜燒百頁	醬油蒸蛋	田園時蔬	綠豆地瓜湯	水果	789	6	1.5	1.5	1	2.2	0.5	
18	一	奶皇包、豆漿	白米飯	蒜泥肉片	玉菜肉絲	青菜	甜玉米大骨湯	水果	746	5.7	2	1.5	1	2.2	0	
19	二	什錦鹹粥	白米飯	鐵板雞柳	黃瓜彩燴	青菜	味噌湯	乳製品	801	6	1.6	1.5	1	2.3	0.5	
20	三	通心麵濃湯	特餐	肉絲蛋炒飯	黃金柳葉魚*2	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	715	5.6	1.5	1.5	1	2.5	0	
21	四	鍋貼、米漿	白米飯	蠔油雞翅	咖哩肉末	青菜	什錦肉絲粿	水果	747	5.7	1.8	1.6	1	2.5	0	
22	五	蔥麵包、鮮奶	糙米飯	香菇麵筋	雲耳毛豆炒蛋	珍菇時蔬	紅豆湯圓	水果	789	6	1.5	1.5	1	2.2	0.5	
25	一	芝麻包、豆漿	白米飯	瓜子肉醬	花椰肉片	青菜	竹筍排骨湯	水果	739	5.6	2	1.5	1	2.2	0	
26	二	家常湯麵	白米飯	咖哩嫩雞	客家丁香豆干	青菜	蕃茄粉絲蛋花湯	水果	723	5.8	1.6	1.5	1	2.2	0	
27	三	海芽銀魚粥	特餐	魚丸米粉	椒鹽紅糟炸雞	青菜	肉包	水果	730	5.5	1.8	1.5	1	2.5	0	
28	四	湯包、米漿	白米飯	海結燒排骨	西滷肉	青菜	胡瓜大骨湯	水果	715	5.5	1.6	1.5	1	2.5	0	
29	五	奶油餐包、鮮奶	糙米飯	沙茶油豆腐	針菇蒸蛋	玉筍鮮蔬	綜合甜湯	水果	776	5.8	1.6	1.6	1	2	0.5	

營養師：

監廚老師：

園主任：

校長：

★健康重點一：每天一份堅果種子類

堅果含有單元不飽和脂肪酸、多元不飽和脂肪酸等是預防心血管疾病的好幫手，堅果也富含膳食纖維、維生素B群、E，與礦物質鈣、鐵、鎂、鋅等，這些是維持正常生理機能及抗氧化的元素。

★健康重點二：聰明替代控制總量

10顆花生、或8顆開心果、或5顆腰果、或2顆核桃，相當於1份5公克油脂(45大卡)。如果喜歡吃堅果，又要維持油脂攝取不超量，可選擇脂肪含量較低的食物。

如肉類可選擇魚肉、里肌肉、雞胸肉；或用堅果入菜或涼拌，以減少烹調用油。

★健康重點三：無油鹽原味最安心

市售堅果有許多經過油炸或添加蜜汁、糖和鹽等調味料來添加風味，好吃但無形中會增加身體負擔。建議在採買堅果時，可挑選低溫原味烘培的綜合堅果。

資料來源：中華民國營養師公會全國聯合會
作者：楊珊珊營養師



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