

三民國小附設幼兒園 109年6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)	主穀低蛋 類 (公)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	奶類 (份)
1	一	銀絲卷、豆漿	白米飯	韓式泡菜肉片	螞蟻上樹	青菜	日式柴魚湯	水果	肉燥米粉、紫菜湯	757	5.8	2	1.5	1	2.3	0
2	二	翡翠雲吞湯	白米飯	三杯雞	鮮菇佃煮	青菜	薑絲海帶結湯		水果	731	5.8	1.5	1.6	1	2.5	0
3	三	陽春麵	特餐	皮蛋瘦肉粥	日式南瓜燉肉	青菜	紅豆包	水果	鮮蔬蘿蔔湯	723	5.7	1.7	1.5	1	2.2	0
4	四	燒賣、米漿	白米飯	黃金海鮮排	玉米肉末	青菜	珍菇白菜湯		水果	751	5.8	1.8	1.5	1	2.5	0
5	五	麵包、鮮奶	糙米飯	麻婆豆腐	蔥香香菇炒蛋	雲耳鮮蔬	綠豆甜湯		水果	774	5.8	1.6	1.5	1	2	0.5
8	一	肉包、豆漿	白米飯	咖哩肉片	蛋酥滷白菜	青菜	瓢瓜排骨湯	水果	紅麵線粿	755	5.8	2	1.6	1	2.2	0
9	二	關東煮	白米飯	泰式魚丁	冬瓜肉末	青菜	金茸三絲湯		水果	731	5.8	1.5	1.6	1	2.5	0
10	三	鮮菇雞米粥	特餐	義大利通心麵	五香滷雞腿	青菜	玉米濃湯	水果	珍珠丸子、麥茶	755	5.6	2	1.5	1	2.3	0.1
11	四	芋泥包、豆漿	白米飯	紅燒炆肉	銀芽木耳炒肉絲	青菜	紫菜蛋花湯		水果	718	5.5	1.6	1.6	1	2.5	0
12	五	麵包、鮮奶	糙米飯	花椰干片	玉米蒸蛋	鮑菇時蔬	紅豆QQ湯		水果	774	5.8	1.6	1.5	1	2	0.5
15	一	黑糖饅頭、豆漿	白米飯	蒜泥肉片	咖哩魚蛋	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	家常湯麵	753	5.8	2	1.5	1	2.2	0
16	二	什錦意麵	白米飯	蒲燒鯛魚片	竹筍炒肉絲	青菜	肉骨茶湯		水果	725	5.8	1.6	1.6	1	2.2	0
17	三	洋蔥肉末粥	特餐	鍋燒米苔目	唐揚炸雞	青菜	茶葉蛋	水果	水餃、蔬菜湯	730	5.5	1.8	1.5	1	2.5	0
18	四	湯包、米漿	白米飯	泰式打拋豬	絲瓜麵線	青菜	味噌湯		水果	725	5.5	1.7	1.6	1	2.5	0
19	五	什錦鹹粥	糙米飯	紅燒凍豆腐	雲耳炒蛋	珍菇時蔬	仙草蜜		水果	711	5.6	1.6	1.6	1	2.2	0
20	六	麵包、鮮奶	白米飯	貴妃乾鍋雞	開陽胡瓜	青菜	蔥香蛋花湯		水果	766	5.8	1.5	1.5	1	2	0.5
22	一	菜包、豆漿	白米飯	黑胡椒肉絲	珍菇粉絲煲	青菜	甜玉米大骨湯	水果	蛋汁雞絲麵	753	5.8	2	1.5	1	2.2	0
23	二	南瓜粥	白米飯	香酥雞翅	洋蔥炒蛋	青菜	醋香豆腐粿		水果	751	5.8	1.8	1.5	1	2.5	0
24	三	蕃茄滑蛋麵	特餐	香菇油飯	油豆腐燒肉	青菜	芹香魚丸湯	水果	麵包、鮮奶	773	5.6	1.6	1.5	1	2.3	0.5
25	四	端午節休假														
26	五	端午節休假														
29	一	奶皇包、豆漿	白米飯	筍香炆肉	西滷肉	青菜	海芽冬瓜湯	水果	鮮蔬寬粉	746	5.8	2	1.6	1	2	0
30	二	湯餃	白米飯	雲耳嫩雞	鼓香菜豆干丁	青菜	黃瓜排骨湯		水果	730	5.8	1.7	1.5	1	2.2	0

營養師：

監廚老師：

午餐秘書：

園長：

營養小常識-「運動前後聰明吃，體態更窈窕」

★運動前後需要補充條件：考慮強度運動的強度大於心率130-140，總運動時間超過一小時，消耗的卡路里約在200-300大卡以上，才真的需要運動補充！

★運動前補充：100大卡熱量點心食物+飲品

補充一點碳水化合物的食物，勿100大卡的點心食物，補充運動時的血糖。運動期間需要補充少量水分或是無糖黑咖啡，促進運動表現，運動更持久。

★運動後補充：C:P=2-4:1，優質蛋白質+微量營養素，300大卡熱量

增肌減脂-碳水化合物與蛋白質的比例為2-4：1。降低"鐵腿"或抽筋狀況-低溫原味烘培的綜合堅果。

**燕麥牛奶、香蕉牛奶、地瓜+水煮蛋、堅果+低糖豆漿

資料來源：好食課-運動前後怎麼吃? 營養師教你不可忽略的增肌減脂方法！
作者：林世航營養師



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