

# 三民國小附設幼兒園 109年7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 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	奶類 (份)
1	三	絲瓜肉末粥	特餐	米粉粳	蒙古炒肉	青菜	刈包	水果	蘿蔔糕、麥茶	724	5.6	1.8	1.5	1	2.2	0
2	四	珍珠丸子、豆漿	白米飯	黃金柳葉魚*2	咖哩肉末	青菜	芙蓉湯		水果	769	5.8	2	1.6	1	2.5	0
3	五	麵包、鮮奶	糙米飯	綜合滷味	鮮菇蒸蛋	玉筍鮮蔬	山粉圓冬瓜露		水果	773	5.8	1.5	1.4	1	2.2	0.5
6	一	黑糖饅頭、豆漿	白米飯	瓜子肉醬	胡瓜黑輪	青菜	玉米濃湯	水果	家常湯麵	765	5.8	2	1.5	1	2.2	0.1
7	二	洋蔥肉絲粥	白米飯	蒲燒鯛魚片	包白肉片	青菜	鮮菇蛋花湯		水果	725	5.8	1.6	1.6	1	2.2	0
8	三	肉燥米粉湯	特餐	肉粳飯	香酥雞翅	青菜	海結燒蘿蔔	水果	鮮蔬湯餃	737	5.6	1.8	1.5	1	2.5	0
9	四	湯包、米漿	白米飯	京都排骨	金珠翠玉	青菜	味噌湯		水果	733	5.5	1.8	1.6	1	2.5	0
10	五	畢業典禮							水果	60	0	0	0	1	0	0
13	一	豆沙包、豆漿	白米飯	椒鹽海苔魚酥	玉菜肉絲	青菜	針菇海芽湯	水果	通心麵濃湯	759	5.7	2	1.5	1	2.5	0
14	二	翡翠雲吞湯	糙米飯	蒜泥肉片	黃瓜炒蛋	青菜	甜玉米大骨湯		水果	739	6	1.6	1.6	1	2.2	0

營養師：

監廚老師：

午餐秘書：

園長：

## 攝取足量蔬果 避免活力表現破口

健康新主張 水果當點心

董氏基金會食品營養中心莫雅淳營養師建議,為提升家人身心活力、降低負面情緒,家庭採購者別忘了準備水果,

而且要注意挑選水果有「3關鍵」:

1.高CP值(高營養密度&植化素、水果酵素):

營養密度是飲食上的一個重要概念,即在相同熱量下,食物所含的各種營養素的種類與含量多寡選擇營養密度越高的水果,其所含營養價值越豐富,其中又以膳食纖維、維生素C、葉酸、鉀、鎂等營養素,與情緒及活力表現有關。此外,水果中的植化素可協助身體抗氧化、調節免疫力;水果酵素有助於食物消化吸收。

2.高水溶性膳食纖維:

膳食纖維為益菌生,有助打造健康腸道環境,尤其水溶性膳食纖維更有助穩定血糖及情緒,保持抗壓性,而水果是水溶性膳食纖維的良好來源。

3.高維生素C:

維生素C可以減緩疲勞、提升活力,主要存在於蔬菜水果,但維生素C不耐熱且易受氧化破壞,建議以水果作為維生素C的攝取來源。



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