

三民國小附設幼兒園 109年9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)	全穀低蛋 類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	奶類 (份)
31	一	-	-						家常湯麵	159	1.5	0.5	0.3	0	0.2	0
1	二	蛋汁雞絲麵	白米飯	宮保雞丁	丁香豆干	青菜	竹筍排骨湯	水果		786	6.5	1.7	1.6	1	2.3	0
2	三	南瓜肉末粥	特餐	義大利通心麵	香酥雞翅	青菜	玉米濃湯	水果	鍋貼、麥茶	752	5.6	2	1.5	1	2.5	0
3	四	芝麻包、米漿	白米飯	韓式泡菜肉片	胡瓜黑輪	青菜	金茸三絲湯	水果		773	6	1.8	1.8	1	2.5	0
4	五	蔥麵包、鮮奶	糙米飯	五味醬淋豆腐	紅蘿蔔炒蛋	玉筍鮮蔬	仙草蜜	水果		783	5.8	1.6	1.5	1	2.2	0.5
7	一	鮮奶饅頭、豆漿	白米飯	瓜子肉醬	蛋香絲瓜麵線	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	肉燥米粉湯	772	6	2	1.7	1	2.2	0
8	二	湯餃	白米飯	雲耳嫩雞	蕃茄豆腐炒蛋	青菜	甜玉米大骨湯	水果		787	6.5	1.8	1.5	1	2.2	0
9	三	擔仔麵	特餐	皮蛋瘦肉粥	包白肉片	青菜	黑糖捲	水果	芝麻球、紅棗茶	725	5.6	1.6	1.5	1	2.3	0.1
10	四	珍珠丸子、米漿	白米飯	椒鹽魚排	螞蟻上樹	青菜	海結鮮菇湯	水果		751	5.8	1.8	1.5	1	2.5	0
11	五	奶酥麵包、鮮奶	糙米飯	梅干燒豆干	醬油蒸蛋	田園時蔬	綠豆地瓜湯	水果		802	6.2	1.6	1.5	1	2	0.5
14	一	菜包、豆漿	白米飯	蒜泥肉片	黃瓜彩燴	青菜	蔥香蛋花湯	水果	紅麵線粿	769	6	2	1.6	1	2.2	0
15	二	鍋燒意麵	白米飯	蔥燒雞排	鮮菇玉菜	青菜	味噌湯	水果		787	6.5	1.8	1.5	1	2.2	0
16	三	蔬菜雞肉粥	特餐	中華炒麵	日式南瓜燉肉	青菜	田園蔬菜湯	水果	燒賣、麥茶	747	5.8	1.8	1.5	1	2.4	0
17	四	奶皇包、米漿	白米飯	黃金海鮮排	咖哩肉末	青菜	蒲瓜排骨湯	水果		768	6	1.8	1.6	1	2.5	0
18	五	紅豆麵包、鮮奶	糙米飯	香菇麵筋	雲耳毛豆炒蛋	珍菇時蔬	山粉圓冬瓜露	水果		723	5.8	1.6	1.5	1	2.2	0
21	一	黑糖饅頭、豆漿	白米飯	筍干扣肉	金菇如意	青菜	日式柴魚湯	水果	陽春麵	772	6	2	1.7	1	2.2	0
22	二	芙蓉麵線	白米飯	蒲燒鯛魚片	八寶醬肉	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果		774	6.5	1.6	1.6	1	2.2	0
23	三	蒲瓜粥	特餐	魚丸米粉	紅燒獅子頭	青菜	肉包	水果	水餃、紫菜湯	727	5.8	1.6	1.5	1	2.3	0
24	四	湯包、米漿	白米飯	唐揚炸雞	蛋酥高麗菜	青菜	南瓜濃湯	水果		754	5.8	1.8	1.6	1	2.5	0
25	五	大滷麵	糙米飯	沙茶素雞	鮮菇蒸蛋	雲耳鮮蔬	紅豆QQ湯	水果		741	6	1.6	1.5	1	2.3	0
26	六	吐司、鮮奶	白米飯	咖哩洋葱肉片	塔香肉末海根	青菜	美味鮮菇湯	水果		771	5.8	1.5	1.7	1	2	0.5
28	一	豆沙包、豆漿	白米飯	泰式打拋豬	關東煮	青菜	芙蓉湯	水果	螺旋麵濃湯	760	6	2	1.6	1	2	0
29	二	清粥小菜	白米飯	貴妃乾鍋雞	銀芽木耳炒肉絲	青菜	醋香豆腐粿	水果		779	6.5	1.7	1.5	1	2.2	0
30	三	絲瓜寬粉	特餐	肉絲蛋炒飯	椒鹽海苔魚酥	青菜	針菇海芽湯	水果	小餐包、鮮奶	796	5.8	1.6	1.5	1	2.5	0.5

營養師：

監廚老師：

園主任：

校長：

營養小常識：「玉米筍是玉米還是筍類？」

玉米筍不是筍類！玉米筍是玉米尚未受精以前所收穫的幼嫩果穗，是玉米的小時候。
玉米幼穗採收下來就是帶殼的玉米筍，若未採收就繼續生長成甜度較高且澱粉質較多的玉米。所以玉米筍與玉米營養價值差很大唷！

- ★結論1：玉米筍是玉米的小時候！
- ★結論2：玉米是澱粉(全穀雜糧類)不是蔬菜類！
- ※需要體重控制的人要注意玉米的攝取量哦！※



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