

三民國小附設幼兒園 109年10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)	全穀雜糧 類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	奶類 (份)
1	四	中秋節休假														
2	五	中秋節休假														
5	一	芋泥包、豆漿	白米飯	三杯雞	開陽胡瓜	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	鍋燒雞絲麵	776	6	2	1.7	1	2.3	0
6	二	鮮蔬湯餃	白米飯	蔥燒豬柳	蛋酥滷白菜	青菜	金針排骨湯	乳製品	水果	786	6.5	1.7	1.6	1	2.3	0
7	三	絲瓜肉絲粥	特餐	米粉粿	香酥雞翅	青菜	蔥花卷	水果	薯餅、麥茶	752	5.6	2	1.5	1	2.5	0
8	四	麵包、鮮奶	白米飯	糖醋魚塊	蘿蔔肉末	青菜	玉米濃湯		水果	845	6	1.8	1.8	1	2.5	0.6
9	五	雙十節休假														
12	一	黑糖饅頭、豆漿	白米飯	瓜子肉醬	玉菜肉絲	青菜	紫菜蛋花湯	水果	家常湯麵	772	6	2	1.7	1	2.2	0
13	二	什錦鹹粥	白米飯	鄉村炸雞	鮪魚馬鈴薯	青菜	冬瓜薑絲湯	乳製品	水果	787	6.5	1.8	1.5	1	2.2	0
14	三	紅麵線粿	特餐	蛋炒飯	韓式泡菜肉片	青菜	大醬豆腐湯	水果	翡翠雲吞湯	713	5.6	1.6	1.5	1	2.3	0
15	四	豆沙包、米漿	白米飯	古早味滷豬排	黃瓜甜不辣	青菜	甜玉米大骨湯		水果	751	5.8	1.8	1.5	1	2.5	0
16	五	麵包、鮮奶	糙米飯	塔香鮑菇黑乾	醬油蒸蛋	鮮菇素燴	綠豆湯		水果	802	6.2	1.6	1.5	1	2	0.5
19	一	肉包、豆漿	白米飯	蒜泥肉片	螞蟻上樹	青菜	蕃茄蛋花湯	水果	米粉湯	769	6	2	1.6	1	2.2	0
20	二	通心麵濃湯	白米飯	蒲燒鯛魚片	壽喜燒豆腐	青菜	蘿蔔雞湯	乳製品	水果	787	6.5	1.8	1.5	1	2.2	0
21	三	洋蔥肉末粥	特餐	炸醬麵	滷香雞排	青菜	芹香魚丸湯	水果	水餃、紫菜湯	747	5.8	1.8	1.5	1	2.4	0
22	四	湯包、米漿	白米飯	梅香滷肉	鮮瓜佃煮	青菜	薑絲海帶結湯		水果	768	6	1.8	1.6	1	2.5	0
23	五	麵包、鮮奶	糙米飯	紫芋薯炸豆腸	紅蘿蔔炒蛋	五彩什蔬	紅豆QQ湯		水果	783	5.8	1.6	1.5	1	2.2	0.5
26	一	銀絲卷、豆漿	白米飯	黑胡椒肉絲	珍珠三色	青菜	芹香蘿蔔湯	水果	絲瓜麵線	772	6	2	1.7	1	2.2	0
27	二	南瓜粥	白米飯	可樂雞	麻婆豆腐	青菜	黃瓜排骨湯	乳製品	水果	774	6.5	1.6	1.6	1	2.2	0
28	三	烏龍湯麵	特餐	肉粿飯	紅槽魚酥	青菜	花椰炒鮮菇	水果	蘿蔔糕、麥茶	727	5.8	1.6	1.5	1	2.3	0
29	四	鍋貼、米漿	白米飯	咖哩肉末	鐵板銀芽	青菜	粉絲蛋花湯		水果	754	5.8	1.8	1.6	1	2.5	0
30	五	麵包、鮮奶	糙米飯	柴香凍豆腐	針菇蒸蛋	玉筍鮮蔬	白木耳甜湯		水果	801	6	1.6	1.5	1	2.3	0.5

營養師：

監廚老師：

園主任：

校長：

營養小常識-【健康點心食用原則】

以均衡飲食為基礎，選擇全穀雜糧類、新鮮蔬果類為主
並搭配多元化食物組合。
減少高油、高糖及高鹽的點心(一週一次)。
避免太接近正餐時吃點心，而影響孩子胃口。
進食後宜用白開水漱口防止蛀牙。

全穀雜糧類



水果類



蔬菜類



豆魚肉蛋類



乳品類



堅果油脂類

