

# 三國小附設幼兒園 109年11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)
2	一	奶皇包、豆漿	白米飯	蔥燒肉片	魚香寬粉煲	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	家常湯麵	752	6	1.8	1.5	1	2.2	0
3	二	翡翠雲吞湯	白米飯	三杯雞	黃瓜彩燴	青菜	鮮蔬蛋花湯		水果	744	6	1.6	1.6	1	2.3	0
4	三	芋頭鹹粥	特餐	蕃茄肉醬螺旋麵	黃金海鮮排	青菜	玉米濃湯	水果	珍珠丸子、枸杞茶	751	5.8	1.6	1.5	1	2.5	0.1
5	四	黑糖饅頭、米漿	白米飯	京都排骨	西滷肉	青菜	日式柴魚湯		水果	768	6	1.8	1.6	1	2.5	0
6	五	麵包、鮮奶	糙米飯	紅燒香菇豆腸	洋蔥炒蛋	田園時蔬	綠豆粉圓		水果	826	6.2	1.6	1.5	1	2.2	0.5
9	一	肉包、豆漿	白米飯	紅燒焢肉	玉菜肉絲	青菜	甜玉米大骨湯	水果	紅麵線粿	755	5.8	2	1.6	1	2.2	0
10	二	芙蓉粉絲湯	白米飯	香酥雞翅	八寶醬肉	青菜	美味鮮菇湯		水果	779	6.2	1.8	1.5	1	2.5	0
11	三	擔仔麵	特餐	香菇油飯	蒲燒鯛魚片	青菜	芹香魚丸湯	水果	薯餅、麥茶	747	5.8	1.8	1.5	1	2.4	0
12	四	鍋貼、豆漿	白米飯	咖哩嫩雞	開陽胡瓜	青菜	紫菜蛋花湯		水果	755	5.8	2	1.6	1	2.2	0
13	五	麵包、鮮奶	糙米飯	魚香干絲	醬油蒸蛋	玉筍鮮蔬	紅豆湯		水果	809	6.2	1.5	1.5	1	2	0.5
16	一	芝麻包、豆漿	白米飯	麻油雞	金珠翠玉	青菜	黃瓜大骨湯	水果	鍋燒雞絲麵	738	5.8	1.8	1.5	1	2.2	0
17	二	湯餃	白米飯	日式南瓜燉肉	銀芽木耳炒肉絲	青菜	味噌湯		水果	732	6	1.5	1.6	1	2.2	0
18	三	叻仔魚粥	特餐	沙茶粿麵	蔥燒雞排	青菜	茶葉蛋	水果	鮮蔬蘿蔔糕	753	5.8	2	1.5	1	2.2	0
19	四	湯包、米漿	白米飯	鹽酥魚塊	冬瓜肉末	青菜	肉骨茶湯		水果	767	5.8	1.8	1.6	1	2.8	0
20	五	麵包、鮮奶	糙米飯	家常油豆腐	紅蘿蔔炒蛋	珍菇時蔬	綜合甜湯		水果	817	6.2	1.6	1.5	1	2	0.5
23	一	銀絲卷、豆漿	白米飯	泰式打拋豬	蛋酥高麗菜	青菜	大頭菜排骨湯	水果	通心麵濃湯	743	5.8	1.8	1.7	1	2.2	0
24	二	絲瓜麵線	白米飯	鄉村炸雞	關東煮	青菜	醋香豆腐粿		水果	768	6	1.8	1.6	1	2.5	0
25	三	蕃茄滑蛋麵	特餐	皮蛋瘦肉粥	回鍋肉片	青菜	肉包	水果	燒賣、麥茶	723	5.8	1.6	1.5	1	2.2	0
26	四	豆沙包、米漿	白米飯	樹子蒸魚片	咖哩肉末	青菜	金茸三絲湯		水果	765	6	1.8	1.5	1	2.5	0
27	五	麵包、鮮奶	糙米飯	瓜子素肉醬	針菇蒸蛋	蒜香花椰菜	綠豆小米		水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
30	一	菜包、豆漿	白米飯	宮保雞丁	螞蟻上樹	青菜	芹香蛋花湯	水果	水餃、紫菜湯	729	5.8	1.8	1.5	1	2	0

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

營養師：賴思伶

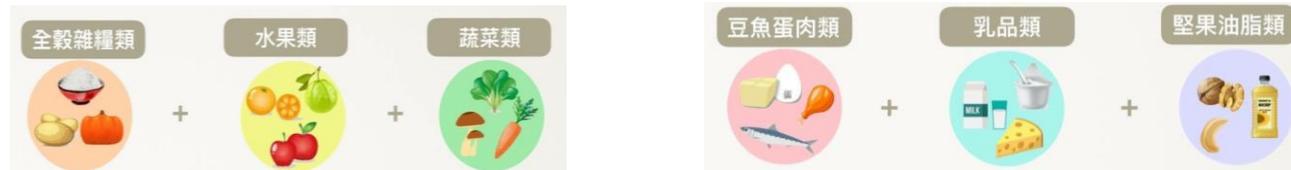
監廚老師：林麗香

午餐秘書：李素月

校長：林清輝

## 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。



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