

三國小附設幼兒園 109年12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)	全穀根莖類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	奶類 (份)
1	二	陽春麵	白米飯	筍干扣肉	雪菜干丁	青菜	海帶薑絲湯		水果	744	6	1.6	1.6	1	2.3	0
2	三	南瓜粥	特餐	櫻花蝦炒米粉	香酥雞翅	青菜	蘿蔔大骨湯	水果	蘿蔔糕、麥茶	736	5.8	1.6	1.5	1	2.5	0
3	四	珍珠丸子、米漿	白米飯	糖醋魚塊	玉米肉末	青菜	冬瓜排骨湯		水果	768	6	1.8	1.6	1	2.5	0
4	五	戶外教育活動停餐														
7	一	奶皇包、豆漿	白米飯	瓜子肉醬	胡瓜彩燴	青菜	甜玉米大骨湯	水果	芙蓉粉絲湯	755	5.8	2	1.6	1	2.2	0
8	二	什錦鹹粥	白米飯	唐揚炸雞	蛋酥滷白菜	青菜	針菇海芽湯		水果	779	6.2	1.8	1.5	1	2.5	0
9	三	鍋燒雞絲麵	特餐	肉粿飯	甜辣雞丁	青菜	銀絲卷	水果	關東煮	747	5.8	1.8	1.5	1	2.4	0
10	四	鍋貼、米漿	白米飯	黑胡椒魚排	客家小炒	青菜	牛蒡排骨湯		水果	769	5.8	2	1.6	1	2.5	0
11	五	麵包、鮮奶	糙米飯	三杯鮑菇麵腸	醬油蒸蛋	玉筍鮮蔬	綠豆地瓜湯		水果	809	6.2	1.5	1.5	1	2	0.5
14	一	肉包、豆漿	白米飯	紅燒焢肉	玉菜肉絲	青菜	玉米蛋花湯	水果	魚丸米粉	738	5.8	1.8	1.5	1	2.2	0
15	二	翡翠雲吞湯	白米飯	咖哩嫩雞	壽喜燒豆腐	青菜	大頭菜排骨湯		水果	739	6	1.6	1.6	1	2.2	0
16	三	洋蔥肉絲粥	特餐	炸醬麵	雙冬肉片	青菜	蘿蔔雞湯	水果	豬肉餡餅、紅棗茶	753	5.8	2	1.5	1	2.2	0
17	四	黑糖饅頭、米漿	白米飯	紅槽魚酥	蛋香燴絲瓜	青菜	醋香豆腐粿		水果	767	5.8	1.8	1.6	1	2.8	0
18	五	麵包、鮮奶	糙米飯	四喜黑干	紅蘿蔔炒蛋	珍菇時蔬	紅豆湯圓		水果	817	6.2	1.6	1.5	1	2	0.5
21	一	菜包、豆漿	白米飯	麻油雞	螞蟻上樹	青菜	肉骨茶湯	水果	家常湯麵	743	5.8	1.8	1.7	1	2.2	0
22	二	滑蛋麵線	白米飯	蒲燒鯛魚片	魚香肉末	青菜	芹香魚丸湯		水果	768	6	1.8	1.6	1	2.5	0
23	三	絲瓜粥	特餐	蕃茄肉醬通心麵	滷香雞排	青菜	玉米濃湯	水果	湯餃	738	5.8	1.6	1.5	1	2.2	0.1
24	四	芋泥包、豆漿	白米飯	韓式泡菜肉片	鐵板銀芽	青菜	味噌湯		水果	767	6	2	1.5	1	2.2	0
25	五	麵包、鮮奶	糙米飯	酥炸地瓜豆干	彩燴蒸蛋	田園時蔬	燒仙草		水果	846	6.4	1.5	1.5	1	2.5	0.5
28	一	銀絲卷、豆漿	白米飯	紫蘇梅雞	珍珠三色	青菜	胡瓜大骨湯	水果	紅麵線粿	729	5.8	1.8	1.5	1	2	0
29	二	什錦寬粉	白米飯	黃金柳葉魚	黃瓜肉片	青菜	美味鮮菇湯		水果	753	6	1.6	1.6	1	2.5	0
30	三	大滷麵	特餐	廣東粥	日式南瓜燒雞	青菜	蒸蘿蔔糕	水果	薯餅、麥茶	736	5.8	1.6	1.5	1	2.5	0
31	四	湯包、米漿	白米飯	針菇豬柳	彩燴黃金魚蛋	青菜	紫菜蛋花湯		水果	843	6	1.8	1.6	1	2.5	0.5

【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：「屏東在地食材-櫻花蝦、牛蒡、紅豆」

- ★櫻花蝦：台灣食品營養成分資料庫顯示，含鈣量最高的食物為魚貝類中加工過的櫻花蝦，每100公克含有2859毫克的鈣質，有助於發育中的兒童及青少年補鈣存骨本，預防骨質疏鬆。
- ★牛蒡：含有豐富的膳食纖維，每100公克的牛蒡所含的纖維量高達5.1公克，比一般蔬菜還要多。特別含有菊糖(葡筍纖維)，是腸道益生菌的重要養分，促進好菌在腸道繁殖；其水溶性膳食纖維的特性對降低血脂、延緩血糖上升、增加飽足感皆有助益。
- ★紅豆：屬於全穀雜糧類中的豆科植物，因食用上不會去除種皮及種仁(胚芽)，因此保留較完整的營養素，如膳食纖維、維生素B群、鉀、鐵、磷等。尤其富含的鉀離子可增加尿液中鈉的排出，減少水份在體內滯留的機率。

