

三民國小附設幼兒園 110年4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	四	鍋貼、米漿	特餐	蕃茄肉醬螺旋麵	麥克雞塊	蒜香花椰菜	玉米濃湯	水果		828	6	1.6	1.6	1	2.5	0.5
2	五	清明連假														
5	一	清明連假														
6	二	蕃茄湯餃	白米飯	樹子蒸烏魚片	胡瓜彩燴	青菜	粉絲蛋花湯	水果		789	6.5	1.8	1.6	1	2.2	0
7	三	魚丸湯麵	特餐	皮蛋瘦肉粥	雙冬排骨	青菜	紅豆包	水果	燒賣、麥茶	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
8	四	甜心卷、米漿	白米飯	唐揚炸雞	玉米肉末	青菜	日式柴魚湯	水果		759	6.2	1.5	1.6	1	2.5	0
9	五	麵包、鮮奶	糙米飯	沙茶鮑菇干片	昆布蒸蛋	珍菇時蔬	芋頭西米露	水果		839	6.5	1.5	1.5	1	2.2	0.5
12	一	肉包、豆漿	白米飯	黑胡椒肉絲	螞蟻上樹	青菜	甜玉米大骨湯	水果	白玉香菇雞湯	781	6.2	2	1.5	1	2.2	0
13	二	蛋汁雞絲麵	白米飯	五香滷雞腿	麻婆豆腐	青菜	冬瓜薏仁湯	水果		802	6.5	2	1.5	1	2.2	0
14	三	蔬菜肉末粥	特餐	炸醬麵	椒鹽海苔魚酥	青菜	竹筍排骨湯	水果	蘿蔔糕湯	753	6	1.6	1.6	1	2.5	0
15	四	奶皇包、米漿	白米飯	咖哩肉片	西滷肉	青菜	紫菜蛋花湯	水果		782	6.2	1.8	1.6	1	2.5	0
16	五	麵包、鮮奶	糙米飯	酸菜麵腸	毛豆雲耳炒蛋	百匯鮮蔬	綠豆湯	水果		847	6.5	1.6	1.5	1	2.2	0.5
19	一	菜包、豆漿	白米飯	茄香打拋豬	鮮菇三絲	青菜	蘿蔔排骨湯	水果	家常湯麵	788	6.2	2	1.8	1	2.2	0
20	二	地瓜粥、肉鬆	白米飯	香酥虱目魚排	絲瓜寬粉煲	青菜	針菇海芽湯	水果		803	6.5	1.8	1.6	1	2.5	0
21	三	肉燥麵線湯	特餐	肉粿飯	油豆腐燒雞	青菜	銀絲卷	水果	珍珠丸子、枸杞茶	787	6.5	1.8	1.5	1	2.2	0
22	四	湯包、米漿	白米飯	醬燒豬排	黃瓜甜不辣	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果		794	6.2	2	1.5	1	2.5	0
23	五	麵包、鮮奶	糙米飯	瓜子素肉醬	醬油蒸蛋	田園時蔬	紅豆紫米甜湯	水果		839	6.5	1.5	1.5	1	2.2	0.5
26	一	芋泥包、豆漿	白米飯	雞肉親子丼	馬鈴薯肉醬	青菜	芙蓉湯	水果	肉絲寬粉湯	772	6.2	2	1.5	1	2	0
27	二	翡翠雲吞湯	白米飯	筍干扣肉	關東煮	青菜	味噌湯	水果		739	6	1.6	1.6	1	2.2	0
28	三	鮮菇雞米粥	特餐	小卷米粉湯	海結燒肉	青菜	蒸蘿蔔糕	水果	薯餅、麥茶	764	6.2	1.6	1.5	1	2.5	0
29	四	黑糖饅頭、米漿	白米飯	滷香雞排	銀芽木耳炒肉絲	青菜	黃瓜大骨湯	水果		797	6.2	2	1.6	1	2.5	0
30	五	麵包、鮮奶	糙米飯	宮保百頁	西式炒蛋	蒟蒻時蔬	白木耳甜湯	水果		823	6.2	1.5	1.5	1	2.3	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：「運動後喝運動飲料比喝水好？」

運動時除了消耗熱量以外，也會流失水分，而電解質亦隨著汗液流失。尤其是較高強度的運動，通常排汗量較大，會流失較多電解質，因此若能適度攝取含電解質的液體，就可以迅速補充水分及電解質，達到減緩運動後疲勞，以及增加運動表現的效果。一般而言，運動超過一小時以上，且有明顯的喘與流汗才需要補充運動飲料，補充量則以男生600毫升、女生400毫升為原則，且是以每15至20分鐘一次的頻率補充。



資料來源：
衛福部 營養及健康飲食專文