

三民國小附設幼兒園 110年5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)
3	一	奶皇包、豆漿	白米飯	魚香豬柳	螞蟻上樹	青菜	蔬菜菇菇湯	水果	家常湯麵	788	6.2	2	1.6	1	2.2	0
4	二	鮮蔬湯餃	糙米飯	香酥雞翅	花椰肉片	青菜	田園昆布湯		水果	818	6.5	2	1.6	1	2.5	0
5	三	肉絲冬粉湯	特餐	鳳梨蝦仁蛋炒飯	京都排骨	青菜	赤肉湯	水果	燒賣、麥茶	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
6	四	銀絲卷、米漿	白米飯	蠔油嫩雞	開陽白菜	青菜	虱目魚丸湯		水果	762	6.2	1.5	1.7	1	2.5	0
7	五	麵包、鮮奶	糙米飯	味噌豆腐燒	鮮菇蒸蛋	五彩什蔬	綠豆地瓜圓		水果	847	6.5	1.6	1.5	1	2.2	0.5
10	一	肉包、豆漿	白米飯	花瓜蒸肉	鮮菇彩燴	青菜	蛋花湯	水果	紅麵線粿	781	6.2	2	1.5	1	2.2	0
11	二	通心麵濃湯	糙米飯	鮑菇魚丁煲	壽喜燒油豆腐	青菜	大醬湯		水果	787	6.5	1.8	1.5	1	2.2	0
12	三	清粥小菜	特餐	和風裸籽湯	五香滷雞腿	青菜	珍珠丸子*1	水果	雞塊、紅棗茶	780	6	2	1.5	1	2.5	0
13	四	鍋貼、米漿	白米飯	韓式泡菜肉片	金珠翠玉	青菜	黃瓜排骨湯		水果	767	6.2	1.6	1.6	1	2.5	0
14	五	麵包、鮮奶	糙米飯	素香菇海苔燒	毛豆雲耳炒蛋	田園時蔬	銀耳粉圓甜湯		水果	848	6.5	1.5	1.5	1	2.4	0.5
17	一	紅豆包、豆漿	白米飯	蒜泥白肉	咖哩魚蛋	青菜	玉菜針菇湯	水果	鍋燒雞絲麵	781	6.2	2	1.5	1	2.2	0
18	二	水餃、蛋花湯	糙米飯	貴妃乾鍋雞	銀芽木耳炒肉片	青菜	甜玉米大骨湯		水果	803	6.5	1.8	1.6	1	2.5	0
19	三	擔仔麵	特餐	竹筍鹹粥	紅糟魚酥	青菜	肉包	水果	蘿蔔糕湯	800	6.5	1.8	1.5	1	2.5	0
20	四	珍珠丸子、米漿	白米飯	醬燒豬排	黃瓜彩燴	青菜	紫菜蛋花湯		水果	782	6.2	1.8	1.6	1	2.5	0
21	五	麵包、鮮奶	糙米飯	麻婆豆腐	日式蒸蛋	雲耳鮮蔬	仙草蜜		水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
24	一	菜包、豆漿	白米飯	鮮菇雞柳	三杯甜不辣	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	米粉湯	772	6.2	2	1.5	1	2	0
25	二	翡翠雲吞湯	糙米飯	蒲燒鯛魚片	蛋酥高麗菜	青菜	味噌湯		水果	779	6.5	1.6	1.6	1	2.3	0
26	三	南瓜粥	特餐	黑胡椒鐵板麵	鄉村炸雞	青菜	玉米濃湯	水果	湯包、枸杞茶	764	6.2	1.6	1.5	1	2.5	0
27	四	黑糖饅頭、米漿	白米飯	紅燒焢肉	木須香筍	青菜	瓢瓜排骨湯		水果	769	6.2	1.6	1.7	1	2.5	0
28	五	玉米片、鮮奶	糙米飯	柚香黃金包	紅蘿蔔炒蛋	珍菇時蔬	紅豆QQ湯		水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
31	一	蔥花卷、豆漿	白米飯	茄香打拋豬	冬瓜燒肉片	青菜	粉絲蛋花湯	水果	肉燥麵線湯	783	6.2	2	1.6	1	2.2	0

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

營養師：賴思伶

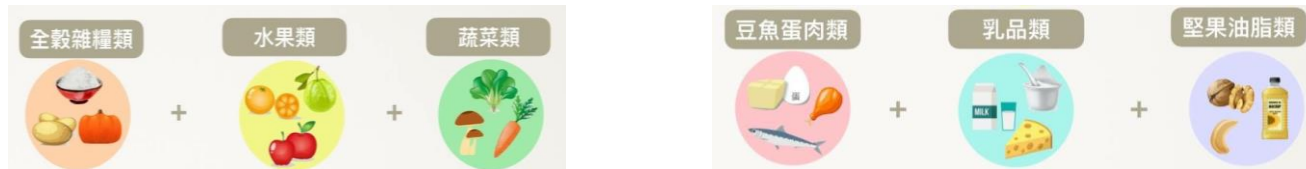
監廚老師：林麗香

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