

三民國小附設幼兒園 110年9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)
			特餐	主餐	副餐	湯	青菜									
1	三	蘿蔔糕湯	特餐	夏威夷炒飯	薑汁燒肉片	青菜	玉米濃湯	水果	蛋汁雞絲麵	788	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.1
2	四	珍珠丸子、豆漿	白米飯	貴妃乾鍋雞	咖哩肉末	青菜	針菇海芽湯		水果	781	6.2	2	1.5	1	2.2	0
3	五	麵包、鮮奶	糙米飯	鐵板豆腐	紅蘿蔔炒蛋	田園時蔬	綠豆甜湯		水果	848	6.5	1.5	1.5	1	2.4	0.5
6	一	肉包、豆漿	白米飯	針菇肉絲	螞蟻上樹	青菜	虱目魚丸湯	水果	紅麵線粿	781	6.2	2	1.5	1	2.2	0
7	二	湯餃	糙米飯	蒲燒鯛魚片	珍珠三色	青菜	味噌湯		水果	772	6.5	1.6	1.5	1	2.2	0
8	三	南瓜粥	特餐	米粉粿	滷香雞排	青菜	銀絲卷	水果	雞塊、麥茶	780	6	2	1.5	1	2.5	0
9	四	鍋貼、米漿	白米飯	茄香打拋豬	黃瓜彩燴	青菜	金茸三絲湯		水果	769	6.2	1.6	1.7	1	2.5	0
10	五	蔬菜肉絲粥	糙米飯	五柳干片	香菇蒸蛋	蒜香花椰菜	仙草蜜		水果	743	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0
11	六	擔仔麵	白米飯	黑椒雞丁	客家滷香苜	青菜	冬瓜薑絲湯		麵包、鮮奶	830	6.2	1.5	1.8	1	2.3	0.5
13	一	黑糖饅頭、豆漿	白米飯	蒜泥肉片	關東煮	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	家常湯麵	790	6.3	2	1.6	1	2.2	0
14	二	鮮蔬寬粉	糙米飯	紅糟魚酥	冬瓜肉末	青菜	甜玉米排骨湯		水果	788	6.5	1.6	1.6	1	2.5	0
15	三	清粥小菜	特餐	炸醬麵	醬燒豬排	青菜	竹筍大骨湯	水果	湯包、紅棗茶	759	6	1.8	1.6	1	2.3	0
16	四	豆沙包、米漿	白米飯	宮保雞丁	西滷肉	青菜	薑絲海帶結湯		水果	764	6.2	1.5	1.8	1	2.5	0
17	五	麵包、鮮奶	糙米飯	沙茶黑干	玉米炒蛋	百匯鮮蔬	紅豆粉圓		水果	844	6.5	1.5	1.5	1	2.3	0.5
20	一	中秋節														
21	二	中秋節														
22	三	水餃、紫菜湯	特餐	皮蛋瘦肉粥	日式南瓜燒雞	青菜	肉包	水果	滑蛋麵線	743	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0
23	四	燒賣、米漿	白米飯	椒鹽魚排	麻婆豆腐	青菜	黃瓜排骨湯		水果	772	6	1.8	1.6	1	2.6	0
24	五	麵包、鮮奶	糙米飯	三杯百頁	蔥香蒸蛋	玉米鮮蔬	山粉圓冬瓜露		水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
27	一	蔥花捲、豆漿	白米飯	瓜子肉醬	銀芽木耳炒肉絲	青菜	紫菜蛋花湯	水果	肉燥米粉湯	783	6.2	2	1.6	1	2.2	0
28	二	翡翠雲吞湯	糙米飯	南洋咖哩雞腿	綜合滷味	青菜	鮮菇蒲瓜湯		水果	807	6.5	2	1.7	1	2.2	0
29	三	玉米滑蛋粥	特餐	蕃茄肉醬通心麵	黃金海鮮排	青菜	西式濃湯	水果	蘿蔔糕、枸杞茶	780	6	1.8	1.5	1	2.5	0.1
30	四	奶皇包、米漿	白米飯	三杯雞	魚香寬粉煲	青菜	日式柴魚湯		水果	767	6.2	1.6	1.6	1	2.5	0

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

營養師：賴思伶

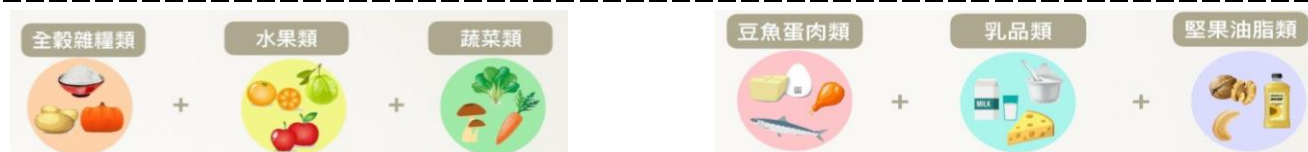
監廚老師：陳采利

園主任：林麗香

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