

三民國小附設幼兒園 110年10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) |
|----|----|---------|-------|--------|--------|-------|--------|----|--------|-------------|--------------|--------------|------------|------------|------------|-----------|
| 1 | 五 | 麵包、鮮奶 | 糙米飯 | 五味醬淋豆腐 | 雲耳炒蛋 | 茼蒿時蔬 | 綜合甜湯 | | 水果 | 839 | 6.5 | 1.5 | 1.5 | 1 | 2.2 | 0.5 |
| 4 | 一 | 肉包、豆漿 | 白米飯 | 魚香豬柳 | 珍珠三色 | 青菜 | 冬瓜薑絲湯 | 水果 | 貝殼麵濃湯 | 783 | 6.2 | 2 | 1.6 | 1 | 2.2 | 0 |
| 5 | 二 | 雲吞粉絲湯 | 糙米飯 | 香酥雞翅 | 八寶醬肉 | 青菜 | 針菇海芽湯 | | 水果 | 800 | 6.5 | 1.8 | 1.5 | 1 | 2.5 | 0 |
| 6 | 三 | 雞湯麵線 | 特餐 | 沙茶魷魚粿飯 | 紅燒獅子頭 | 青菜 | 茶葉蛋 | 水果 | 湯包、麥茶 | 776 | 6 | 2 | 1.5 | 1 | 2.4 | 0 |
| 7 | 四 | 鍋貼、米漿 | 白米飯 | 紅燒焢肉 | 黃瓜黑輪 | 青菜 | 味噌湯 | | 水果 | 753 | 6 | 1.6 | 1.6 | 1 | 2.5 | 0 |
| 8 | 五 | 麵包、鮮奶 | 糙米飯 | 毛豆干丁 | 醬油蒸蛋 | 雲耳鮮蔬 | 地瓜芋圓湯 | | 水果 | 839 | 6.5 | 1.5 | 1.5 | 1 | 2.2 | 0.5 |
| 11 | 一 | - | 雙十節休假 | | | | | | - | | | | | | | |
| 12 | 二 | 銀絲卷、豆漿 | 糙米飯 | 針菇肉絲 | 宮保豆腐 | 青菜 | 紫菜蛋花湯 | | 水果 | 776 | 6.5 | 1.6 | 1.5 | 1 | 2.3 | 0 |
| 13 | 三 | 地瓜粥、肉鬆 | 特餐 | 家鄉炒米粉 | 滷香雞排 | 青菜 | 虱目魚丸湯 | 水果 | 芙蓉湯餃 | 776 | 6 | 2 | 1.5 | 1 | 2.4 | 0 |
| 14 | 四 | 黑糖饅頭、米漿 | 白米飯 | 糖醋魚塊 | 蛋酥滷白菜 | 青菜 | 玉米濃湯 | | 水果 | 779 | 6.2 | 1.5 | 1.8 | 1 | 2.5 | 0.1 |
| 15 | 五 | 麵包、鮮奶 | 糙米飯 | 素香菇海苔燒 | 西式炒蛋 | 百匯鮮蔬 | 紅豆西米露 | | 水果 | 839 | 6.5 | 1.5 | 1.5 | 1 | 2.2 | 0.5 |
| 18 | 一 | 芋泥包、豆漿 | 白米飯 | 左宗棠雞肉 | 螞蟻上樹 | 青菜 | 甜玉米大骨湯 | 水果 | 家常湯麵 | 795 | 6.4 | 2 | 1.5 | 1 | 2.2 | 0 |
| 19 | 二 | 鮮蔬蘿蔔糕 | 糙米飯 | 筍香焢肉 | 麻婆豆腐 | 青菜 | 蕈菇湯 | | 水果 | 774 | 6.5 | 1.6 | 1.6 | 1 | 2.2 | 0 |
| 20 | 三 | 巧達濃湯 | 特餐 | 什錦鹹粥 | 卡拉雞排 | 青菜 | 珍珠丸子*1 | 水果 | 關東煮 | 779 | 6.2 | 1.8 | 1.5 | 1 | 2.5 | 0 |
| 21 | 四 | 燒賣、米漿 | 白米飯 | 樹子蒸魚片 | 咖哩肉末 | 青菜 | 赤肉湯 | | 水果 | 761 | 6 | 1.8 | 1.5 | 1 | 2.4 | 0 |
| 22 | 五 | 麵包、鮮奶 | 糙米飯 | 梅子燒百頁 | 茶碗蒸 | 蒜香花椰菜 | 綠豆QQ | | 水果 | 818 | 6.2 | 1.5 | 1.5 | 1 | 2.2 | 0.5 |
| 25 | 一 | 甜心捲、豆漿 | 白米飯 | 蒜泥肉片 | 鐵板銀芽 | 青菜 | 黃瓜排骨湯 | 水果 | 紅麵線粿 | 786 | 6.2 | 2 | 1.7 | 1 | 2.2 | 0 |
| 26 | 二 | 水餃、紫菜湯 | 糙米飯 | 洋葱雞柳 | 沙茶甜不辣 | 青菜 | 薑絲海帶結湯 | | 水果 | 774 | 6.5 | 1.5 | 1.7 | 1 | 2.3 | 0 |
| 27 | 三 | 玉米瘦肉粥 | 特餐 | 日式炒麵 | 香酥虱目魚排 | 青菜 | 大醬湯 | 水果 | 餡餅、紅棗茶 | 753 | 6 | 1.6 | 1.6 | 1 | 2.5 | 0 |
| 28 | 四 | 豆沙包、米漿 | 白米飯 | 瓜子肉醬 | 玉菜肉絲 | 青菜 | 醋香豆腐粿 | | 水果 | 760 | 6.2 | 1.6 | 1.5 | 1 | 2.4 | 0 |
| 29 | 五 | 麵包、鮮奶 | 糙米飯 | 鮮菇干片 | 蕃茄炒蛋 | 五彩什蔬 | 白木耳甜湯 | | 水果 | 818 | 6.2 | 1.5 | 1.5 | 1 | 2.2 | 0.5 |

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

營養師：賴思伶

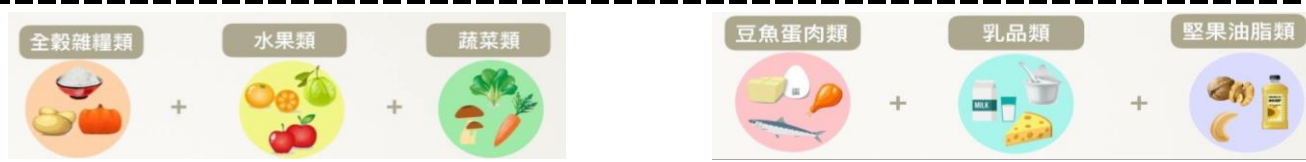
監廚老師：陳采利

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