

三民國小附設幼兒園 110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	三	地瓜粥、肉鬆	特餐	宮保雞丁炒麵	府城蝦卷*2	青菜	肉骨茶湯	水果	蘿蔔糕、蛋花湯	776	6	2	1.5	1	2.4	0
2	四	黑糖饅頭、米漿	白米飯	薑汁燒肉片	肉燥滷筍茸	青菜	甜玉米大骨湯	水果		753	6	1.6	1.6	1	2.5	0
3	五	戶外教育活動今日停餐														
6	一	肉包、豆漿	白米飯	紅燒炆肉	銀芽木耳炒肉絲	青菜	味噌湯	水果	鍋燒意麵	786	6.2	2	1.7	1	2.2	0
7	二	湯餃	糙米飯	香酥雞腿	紅蔥肉醬馬鈴薯	青菜	黃瓜蛋花湯	水果		776	6.5	1.6	1.5	1	2.3	0
8	三	雞湯麵線	特餐	皮蛋瘦肉粥	回鍋肉片	青菜	奶皇包	水果	珍珠丸子、麥茶	776	6	2	1.5	1	2.4	0
9	四	餡餅、米漿	白米飯	塔香雞卷	西滷肉	青菜	虱目魚丸湯	水果		764	6.2	1.5	1.8	1	2.5	0
10	五	麵包、鮮奶	糙米飯	五柳干絲	紅蘿蔔蒸蛋	鮑菇時蔬	綠豆甜湯	水果		839	6.5	1.5	1.5	1	2.2	0.5
13	一	紅豆包、豆漿	白米飯	古早味肉燥	沙茶黃瓜魚蛋	青菜	鮮菇筍片湯	水果	家常湯麵	795	6.4	2	1.5	1	2.2	0
14	二	翡翠雲吞湯	糙米飯	金棗乾鍋雞	麻婆豆腐	青菜	冬瓜薑絲湯	水果		774	6.5	1.6	1.6	1	2.2	0
15	三	鮮蔬滑蛋粥	特餐	蕃茄肉醬通心麵	椒鹽魚排	青菜	玉米濃湯	水果	水餃、紫菜湯	779	6.2	1.8	1.5	1	2.5	0
16	四	甜心捲、米漿	白米飯	咖哩肉片	螞蟻上樹	青菜	蘿蔔排骨酥湯	水果		761	6	1.8	1.5	1	2.4	0
17	五	麵包、鮮奶	糙米飯	五味醬淋豆腐	杏鮑菇炒蛋	百匯鮮蔬	紅豆湯圓	水果		818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
20	一	燒賣、豆漿	白米飯	砂鍋魚	金珠翠玉	青菜	粉絲蛋花湯	水果	紅麵線粿	786	6.2	2	1.7	1	2.2	0
21	二	蘿蔔糕湯	糙米飯	麻油雞	關東煮	青菜	赤肉湯	水果		774	6.5	1.5	1.7	1	2.3	0
22	三	蕃茄滑蛋麵	特餐	肉絲蛋炒飯	紅燒豬排	青菜	美味鮮菇湯	水果	湯包、紅棗茶	753	6	1.6	1.6	1	2.5	0
23	四	芋泥包、米漿	白米飯	蠔油雞翅	玉菜肉絲	青菜	海帶排骨湯	水果		775	6.2	1.6	1.5	1	2.4	0.1
24	五	麵包、鮮奶	糙米飯	海苔豆腸雙味	日式蒸蛋	奶香嫩白菜	燒仙草	水果		818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
27	一	菜包、豆漿	白米飯	韓式泡菜肉片	洋蔥甜不辣	青菜	胡椒排骨湯	水果	蛋汁雞絲麵	795	6.4	2	1.5	1	2.2	0
28	二	油豆腐細粉	糙米飯	唐揚炸雞	冬瓜肉末	青菜	紫菜蛋花湯	水果		774	6.5	1.6	1.6	1	2.2	0
29	三	蘿蔔鹹粥	特餐	米粉粿	酸菜肉片	青菜	刈包	水果	薯餅、枸杞茶	776	6	2	1.5	1	2.4	0
30	四	麵包、鮮奶	白米飯	蔥油淋雞	毛豆雲耳炒蛋	青菜	大醬菇湯	水果		828	6	1.6	1.6	1	2.5	0.5
31	五	元旦休假														

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

營養師：陳思伶

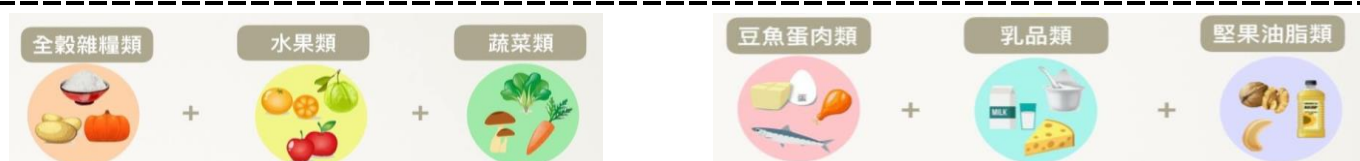
監廚老師：陳采利

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