

三民國小附設幼兒園 111年3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)
1	二	雲吞粉絲湯	白米飯	塔香鮑菇肉末	玉菜皮絲	青菜	味噌湯		水果	785	6.5	1.6	1.5	1	2.5
2	三	洋葱肉末粥	特餐	中華炒麵	鹽酥雞	青菜	甜玉米大骨湯	水果	鍋貼、麥茶	780	6	2	1.5	1	2.5
3	四	銀絲卷、米漿	白米飯	雲耳嫩雞	黃瓜肉片	青菜	海帶薑絲湯		水果	760	6.2	1.5	1.8	1	2.4
5	五	麵包、鮮奶	糙米飯	宮保豆干	鮮菇蒸蛋	五彩什蔬	白木耳甜湯		水果	830	6.5	1.5	1.5	1	2
7	一	芋泥包、豆漿	白米飯	黑胡椒肉絲	肉燥寬粉	青菜	枸杞冬瓜湯	水果	紅麵線粿	795	6.4	2	1.5	1	2.2
8	二	湯餃	糙米飯	卡拉雞排	八寶醬肉	青菜	鮮蔬蛋花湯		水果	774	6.5	1.6	1.6	1	2.2
9	三	清粥小菜	特餐	沙茶魷魚粿飯	海結燒雞	青菜	珍珠丸子*1	水果	薯餅、紅棗茶	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2
10	四	燒賣、米漿	白米飯	薑汁燒肉片	鮮菇素燴	青菜	胡瓜玉米湯		水果	770	6	1.8	1.5	1	2.6
11	五	麵包、鮮奶	糙米飯	麻婆豆腐	洋蔥炒蛋	田園時蔬	綠豆甜湯		水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2
14	一	肉包、豆漿	白米飯	瓜子肉醬	甜辣豆干	青菜	蘿蔔排骨湯	水果	肉燥米粉湯	795	6.4	2	1.5	1	2.2
15	二	芙蓉麵線	糙米飯	蠔油雞丁	咖哩肉末	青菜	羅宋湯		水果	774	6.5	1.6	1.6	1	2.2
16	三	南瓜粥	特餐	客家炒米苔目	海鮮排	青菜	酸辣湯	水果	蘿蔔糕、紫菜湯	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2
17	四	黑糖饅頭、米漿	白米飯	紅燒控肉	銀芽木耳炒肉絲	青菜	芹香花枝丸湯		水果	770	6	1.8	1.5	1	2.6
18	五	麵包、鮮奶	糙米飯	壽喜燒油豆腐	毛豆蒸蛋	珍菇時蔬	芋頭QQ		水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2
21	一	奶皇包、豆漿	白米飯	三杯雞	金珠翠玉	青菜	玉菜粉絲湯	水果	家常湯麵	795	6.4	2	1.5	1	2.2
22	二	翡翠雲吞湯	糙米飯	蜜汁咕咾肉	開陽白菜	青菜	黃瓜大骨湯		水果	774	6.5	1.6	1.6	1	2.2
23	三	玉米瘦肉粥	特餐	什錦米粉湯	椒鹽魚酥雙味	青菜	銀絲卷	水果	水餃、蛋花湯	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2
24	四	湯包、米漿	白米飯	五香滷雞排	筍香肉末	青菜	蔬菜菇菇湯		水果	770	6	1.8	1.5	1	2.6
25	五	麵包、鮮奶	糙米飯	花椰干片	醬油蒸蛋	玉筍鮮蔬	花豆地瓜湯		水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2
28	一	蔥花捲、豆漿	白米飯	南瓜燒排骨	螞蟻上樹	青菜	大醬湯	水果	鍋燒雞絲麵	795	6.4	2	1.5	1	2.2
29	二	台式鹹粥	糙米飯	樹子蒸魚片	薑汁燒百頁	青菜	玉米濃湯		水果	789	6.5	1.6	1.6	1	2.2
30	三	魚丸湯麵	特餐	肉絲蛋炒飯	貴妃乾鍋雞	青菜	冬瓜排骨湯	水果	餡餅、枸杞茶	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2
31	四	菜包、米漿	白米飯	香酥雞翅	黃瓜彩燴	青菜	紫菜蛋花湯		水果	770	6	1.8	1.5	1	2.6

【食材來源一律使用國產豬肉、牛

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。



奶類 (份)
0
0
0
0.5
0
0
0
0
0.5
0
0
0
0
0.5
0
0
0
0.5
0
0.1
0
0

肉】
