

三民國小附設幼兒園 111年4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)	主穀依量 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	特餐	咖哩飯	唐揚炸雞	炒時蔬	味噌湯		水果	853	6.5	1.5	1.5	1	2.5	0.5
4	一	兒童節														
5	二	清明節														
6	三	粉絲蛋花湯	特餐	什錦鹹粥	油豆腐燒肉	青菜	紅豆包	水果	湯餃	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
7	四	燒賣、豆漿	白米飯	糖醋魚塊	紅蔥肉醬馬鈴薯	青菜	胡瓜排骨湯		水果	761	6	1.8	1.5	1	2.4	0
8	五	麵包、鮮奶	糙米飯	綜合滷味	日式蒸蛋	田園時蔬	粉圓甜湯		水果	809	6.2	1.5	1.5	1	2	0.5
11	一	肉包、豆漿	白米飯	古早味肉燥	彩燴黃金魚蛋	青菜	針菇海芽湯	水果	蛋汁意麵	795	6.4	2	1.5	1	2.2	0
12	二	翡翠雲吞湯	糙米飯	蠔油嫩雞	玉菜肉絲	青菜	冬瓜薑絲湯		水果	774	6.5	1.6	1.6	1	2.2	0
13	三	蘿蔔鹹粥	特餐	蕃茄肉醬通心麵	卡拉花枝排	青菜	玉米濃湯	水果	湯包、麥茶	794	6.2	1.8	1.5	1	2.5	0.1
14	四	黑糖饅頭、米漿	白米飯	椰香咖哩豬	絲瓜寬粉煲	青菜	味噌湯		水果	761	6	1.8	1.5	1	2.4	0
15	五	麵包、鮮奶	糙米飯	韓式豆干	紅蘿蔔炒蛋	玉筍鮮蔬	綠豆薏仁		水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
18	一	銀絲卷、豆漿	白米飯	魚香肉絲	螞蟻上樹	青菜	日式柴魚湯	水果	家常湯麵	786	6.4	2	1.5	1	2	0
19	二	蔬菜雞肉粥	糙米飯	可樂雞翅	麻婆豆腐	青菜	鮮菇黃瓜湯		水果	765	6.5	1.6	1.6	1	2	0
20	三	肉燥米粉湯	特餐	肉糰飯	沙茶魷魚煮	青菜	黃金芝麻球*1	水果	蘿蔔糕湯	779	6.2	1.8	1.5	1	2.5	0
21	四	鍋貼、米漿	白米飯	薑汁燒肉片	銀芽木耳炒肉絲	青菜	虱目魚丸湯		水果	761	6	1.8	1.5	1	2.4	0
22	五	麵包、鮮奶	糙米飯	薑爆花瓜麵腸	蕃茄炒蛋	玉米鮮蔬	花豆雙圓湯		水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
25	一	菜包、豆漿	白米飯	雞肉親子丼	菜豆腐末干丁	青菜	白菜粉絲湯	水果	紅麵線粿	786	6.4	2	1.5	1	2	0
26	二	什錦湯麵	糙米飯	筍干扣肉	金珠翠玉	青菜	紫菜蛋花湯		水果	765	6.5	1.6	1.6	1	2	0
27	三	南瓜粥	特餐	炸醬麵	紅糟魚排	青菜	蘿蔔排骨湯	水果	水餃、蔬菜湯	818	6.2	1.5	1.5	1	2.5	0
28	四	珍珠丸子、米漿	白米飯	茄香打拋豬	黃瓜黑輪	青菜	甜玉米大骨湯		水果	775	6.2	1.8	1.5	1	2.4	0
29	五	麵包、鮮奶	糙米飯	五味醬淋豆腐	醬油蒸蛋	五彩什蔬	山粉圓冬瓜露		水果	818	6	1.8	1.5	1	2	0.5

【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