

三民國小附設幼兒園 111年5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)
2	一	芋泥包、豆漿	白米飯	黑胡椒肉絲	翡翠雙菇	青菜	粉絲蛋花湯	水果	絲瓜麵線	786	6.4	2	1.5	1	2
3	二	玉米滑蛋粥	糙米飯	三杯雞	冬瓜肉末	青菜	味噌湯		水果	765	6.5	1.6	1.6	1	2
4	三	蛋汁雞絲麵	特餐	肉絲蛋炒飯	海鮮排	青菜	蘿蔔排骨湯	水果	水餃、紫菜湯	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2
5	四	銀絲卷、米漿	白米飯	日式南瓜燉肉	玉菜肉絲	青菜	薑絲海帶結湯		水果	761	6	1.8	1.5	1	2.4
6	五	麵包、鮮奶	糙米飯	花椰干片	海苔烘蛋	雲耳鮮蔬	紅豆QQ湯	乳製品	水果	809	6.2	1.5	1.5	1	2
9	一	奶皇包、豆漿	白米飯	瓜子肉醬	韓式甜不辣	青菜	蔬菜菇菇湯	水果	家常湯麵	795	6.4	2	1.5	1	2.2
10	二	翡翠雲吞湯	糙米飯	香酥雞翅	彩燴蘿蔔	青菜	針菇海芽湯		水果	774	6.5	1.6	1.6	1	2.2
11	三	地瓜粥、肉鬆	特餐	櫻花蝦炒米粉	客家小炒	青菜	黃瓜排骨湯	水果	芝麻球、麥茶	794	6.2	1.8	1.5	1	2.5
12	四	鍋貼、米漿	白米飯	薑汁燒肉片	銀芽木耳炒肉絲	青菜	甜玉米大骨湯		水果	761	6	1.8	1.5	1	2.4
13	五	麵包、鮮奶	糙米飯	紅燒素肉燥	日式蒸蛋	田園時蔬	白木耳甜湯	乳製品	水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2
16	一	黑糖饅頭、豆漿	白米飯	塔香肉絲	螞蟻上樹	青菜	胡瓜排骨湯	水果	紅麵線粿	786	6.4	2	1.5	1	2
17	二	鮮蔬蘿蔔糕	糙米飯	紅糟魚酥	咖哩丸子	青菜	鮮蔬蛋花湯		水果	765	6.5	1.6	1.6	1	2
18	三	擔仔麵	特餐	皮蛋瘦肉粥	海結燒肉	青菜	肉包	水果	薯餅、枸杞茶	779	6.2	1.8	1.5	1	2.5
19	四	燒賣、米漿	白米飯	宮保雞丁	西滷肉	青菜	醋香豆腐粿		水果	761	6	1.8	1.5	1	2.4
20	五	麵包、鮮奶	糙米飯	滷鮑菇黑干	紅蘿蔔炒蛋	百匯鮮蔬	綠豆湯	乳製品	水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2
23	一	芝麻包、豆漿	白米飯	蒜泥肉片	珍珠三色	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	鮮菇冬粉湯	786	6.4	2	1.5	1	2
24	二	什錦湯麵	糙米飯	砂鍋魚	家常油豆腐	青菜	田園蔬菜湯		水果	765	6.5	1.6	1.6	1	2
25	三	吻仔魚粥	特餐	蕃茄肉醬螺旋麵	卡拉雞排	青菜	玉米濃湯	水果	珍珠丸子、紅棗茶	818	6.2	1.5	1.5	1	2.5
26	四	甜心卷、米漿	白米飯	梅香滷肉	開陽胡瓜	青菜	紫菜蛋花湯		水果	775	6.2	1.8	1.5	1	2.4
27	五	麵包、鮮奶	糙米飯	麻婆豆腐	醬油蒸蛋	鮑菇時蔬	仙草蜜	乳製品	水果	818	6	1.8	1.5	1	2
30	一	肉包、豆漿	白米飯	古早味肉燥	絲瓜彩燴	青菜	鮮菇筍片湯	水果	芙蓉湯餃	786	6.4	2	1.5	1	2
31	二	鮮蔬寬粉	糙米飯	蠔油嫩雞	甜辣豆干	青菜	珍菇白菜湯		水果	765	6.5	1.6	1.6	1	2

【食材來源一律使用國產豬肉、牛

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

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

肉】
