

三民國小附設幼兒園 111年6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															
2	四															
3	五		端午節休假													
6	一															
7	二															
8	三															
9	四															
10	五															
13	一	菜包、豆漿	白米飯	薑汁燒肉片	螞蟻上樹	青菜	甜玉米大骨湯	水果	肉燥米粉	772	6.2	2	1.5	1	2	0
14	二	通心麵濃湯	糙米飯	咖哩椰漿嫩雞	包白肉片	青菜	味噌湯		水果	746	6.2	1.5	1.6	1	2.2	0
15	三	鮮蔬蘿蔔糕	特餐	什錦鹹粥	卡拉雞排	青菜	肉包	水果	芝麻球、枸杞茶	750	6	1.6	1.5	1	2.5	0
16	四	芝麻包、米漿	白米飯	南瓜燉肉	珍珠三色	青菜	金茸三絲湯		水果	746	6	1.6	1.5	1	2.4	0
17	五	麵包、鮮奶	糙米飯	五味醬淋豆腐	蕃茄炒蛋	田園時蔬	綠豆西米露		水果	816	6.3	1.5	1.5	1	2	0.5
20	一	奶皇包、豆漿	白米飯	照燒肉絲	沙茶甜不辣	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	紅麵線粿	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
21	二	清粥小菜	糙米飯	黃金海鮮排	花瓜肉末豆腐	青菜	薑菇湯		水果	780	6	2	1.5	1	2.5	0
22	三	翡翠雲吞湯	特餐	魚丸米粉	蒙古炒肉	青菜	蒸蘿蔔糕	水果	薯餅、麥茶	818	6	1.5	1.5	1	2.2	0
23	四	湯包、米漿	白米飯	宮保雞丁	黃瓜彩燴	青菜	海帶排骨湯		水果	748	6	1.6	1.6	1	2.4	0
24	五	畢業典禮														
27	一	肉包、豆漿	白米飯	魚香肉末	玉菜木耳炒肉絲	青菜	紫菜蛋花湯	水果	鍋燒意麵	760	6	2	1.6	1	2	0
28	二	南瓜粥	糙米飯	椒鹽魚排	咖哩肉末	青菜	鮮菇筍片湯		水果	764	6.2	1.6	1.5	1	2.5	0
29	三	鮮菇冬粉湯	特餐	肉粿飯	花椰肉片	青菜	茶葉蛋	水果	水餃、蔬菜湯	720	6	1.5	1.5	1	2	0
30	四	麵包、鮮奶	白米飯	三杯雞	玉米黑輪	青菜	芹香花枝丸湯		水果	752	6.2	1.5	1.5	1	2.4	0

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

營養師：賴思伶

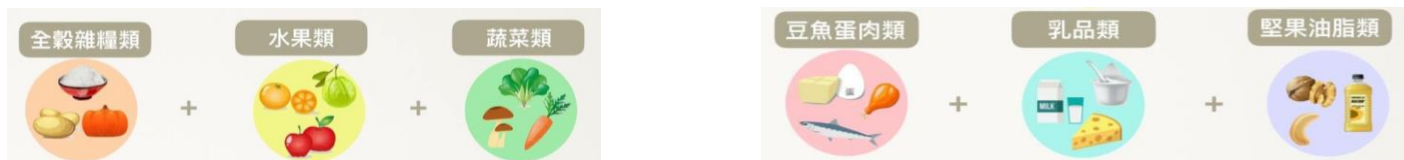
監廚老師：陳采利

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