

三民國小附設幼兒園 111年9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)	主穀低蛋 類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	奶類 (份)
30	二	鮮蔬蘿蔔糕湯	白米飯	薑汁燒肉片	金珠翠玉	青菜	虱目魚丸湯	水果	水果	746	6.2	1.5	1.6	1	2.2	0
31	三	家常湯麵	特餐	什錦鹹粥	日式照燒雞	青菜	肉包	水果	燒賣、麥茶	767	6	2	1.5	1	2.2	0
1	四	銀絲卷、豆漿	白米飯	紅槽魚酥	竹筍炒肉絲	青菜	紫菜蛋花湯	水果	水果	762	6.2	1.6	1.6	1	2.4	0
2	五	麵包、鮮奶	糙米飯	五味醬淋豆腐	紅蘿蔔炒蛋	珍菇時蔬	綠豆甜湯	水果	水果	816	6.3	1.5	1.5	1	2	0.5
5	一	豆沙包、豆漿	白米飯	紅燒焢肉	韭香肉末干丁	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	滑蛋麵線	772	6.2	2	1.5	1	2	0
6	二	湯餃	糙米飯	蠔油雞排	螞蟻上樹	青菜	黃瓜排骨湯	水果	水果	746	6.2	1.5	1.6	1	2.2	0
7	三	南瓜粥	特餐	蕃茄肉醬義大利麵	黃金海鮮排	青菜	玉米濃湯	水果	肉燥米粉	765	6	1.6	1.5	1	2.5	0.1
8	四	鍋貼、米漿	白米飯	椰香咖哩豬	西滷肉	青菜	大醬湯	水果	水果	821	6	1.6	1.5	1	2.4	0.5
9	五	中秋節														
12	一	黑糖饅頭、豆漿	白米飯	塔香雞卷	黃瓜彩燴	青菜	粉絲蛋花湯	水果	家常湯麵	760	6	2	1.6	1	2	0
13	二	吻仔魚粥	糙米飯	蒜泥肉片	綜合滷味	青菜	甜玉米大骨湯	水果	水果	757	6.2	1.8	1.5	1	2	0
14	三	翡翠雲吞湯	特餐	肉絲蛋炒飯	卡拉雞排	青菜	竹筍大骨湯	水果	珍珠丸子、麥茶	751	5.8	1.8	1.5	1	2.5	0
15	四	甜心卷、米漿	白米飯	古早味肉燥	玉菜肉絲	青菜	酸辣湯	水果	水果	739	6	1.6	1.6	1	2.2	0
16	五	麵包、鮮奶	糙米飯	紅燒凍豆腐	醬油蒸蛋	田園時蔬	仙草蜜	水果	水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
19	一	芋泥包、豆漿	白米飯	黑胡椒豬柳	蛋香絲瓜麵線	青菜	海芽針菇湯	水果	螺旋麵濃湯	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
20	二	蛋汁意麵	糙米飯	椒鹽魚排	花瓜肉末豆腐	青菜	什錦白菜湯	水果	水果	780	6	2	1.5	1	2.5	0
21	三	蘿蔔鹹粥	特餐	米粉粿	照燒肉絲	青菜	刈包	水果	水餃、蛋花湯	818	6	1.5	1.5	1	2.2	0
22	四	燒賣、米漿	白米飯	春川炒雞	咖哩肉末	青菜	玉菜蛋花湯	水果	水果	748	6	1.6	1.6	1	2.4	0
23	五	麵包、鮮奶	糙米飯	紅燒素肉燥	毛豆雲耳炒蛋	鮑菇時蔬	芋頭西米露	水果	水果	781	5.8	1.5	1.5	1	2	0.5
26	一	蔥花卷、豆漿	白米飯	無錫排骨	魚香寬粉煲	青菜	紅白胡瓜湯	水果	紅麵線粿	760	6	2	1.6	1	2	0
27	二	雲吞粉絲湯	糙米飯	砂鍋魚	關東煮	青菜	赤肉湯	水果	水果	764	6.2	1.6	1.5	1	2.5	0
28	三	和風湯麵	特餐	肉粿飯	花椰干片	青菜	茶葉蛋	水果	湯包、紅棗茶	720	6	1.5	1.5	1	2	0
29	四	奶皇包、米漿	白米飯	酥炸小腿	玉米肉末	青菜	海結冬瓜湯	水果	水果	752	6.2	1.5	1.5	1	2.4	0
30	五	麵包、鮮奶	糙米飯	四喜黑干	日式蒸蛋	百匯鮮蔬	山粉圓冬瓜露	水果	水果	781	5.8	1.5	1.5	1	2	0.5

【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。



