

三民國小附設幼兒園 111年10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)
3	一	肉包、豆漿	白米飯	黑胡椒肉絲	鮮菇佃煮	青菜	海芽針菇湯	水果	家常湯麵	760	6	2	1.6	1	2	0
4	二	湯餃	糙米飯	香酥虱目魚排	麻婆豆腐	青菜	什錦白菜湯		水果	746	6.2	1.5	1.6	1	2.2	0
5	三	玉米肉末粥	特餐	炸醬麵	洋芋燒肉	青菜	魚丸湯	水果	蘿蔔糕湯	767	6	2	1.5	1	2.2	0
6	四	黑糖饅頭、豆漿	白米飯	五香滷雞翅	繽紛玉米	青菜	鮮蔬蛋花湯		水果	762	6.2	1.6	1.6	1	2.4	0
7	五	麵包、鮮奶	糙米飯	塔香鮑菇豆干	蕃茄炒蛋	百匯鮮蔬	綠豆粉圓		水果	816	6.3	1.5	1.5	1	2	0.5
10	一	國慶日														
11	二	芙蓉麵線	糙米飯	薑汁燒肉片	西滷肉	青菜	甜玉米大骨湯		水果	746	6.2	1.5	1.6	1	2.2	0
12	三	翡翠雲吞湯	白米飯	皮蛋瘦肉粥	宮保雞丁	青菜	銀絲卷	水果	薯餅、麥茶	750	6	1.6	1.5	1	2.5	0
13	四	鍋貼、米漿	白米飯	椒鹽海苔魚酥	彩蔬蛋	青菜	黃芽粉絲湯		水果	746	6	1.6	1.5	1	2.4	0
14	五	麵包、鮮奶	糙米飯	瓜子肉醬	糖醋油豆腐	青菜	白木耳甜湯		水果	821	6	1.6	1.5	1	2.4	0.5
17	一	豆沙包、豆漿	白米飯	紅燒炆肉	蛋香燴絲瓜	青菜	酸菜肉絲湯	水果	鍋燒雞絲麵	760	6	2	1.6	1	2	0
18	二	通心麵濃湯	糙米飯	貴妃乾鍋雞	玉米干丁	青菜	美味鮮菇湯		水果	757	6.2	1.8	1.5	1	2	0
19	三	南瓜粥	特餐	紅燒麵	黃金海鮮排	青菜	滷雙味	水果	珍珠丸子、紅棗茶	751	5.8	1.8	1.5	1	2.5	0
20	四	蔥花捲、米漿	白米飯	咖哩椰漿嫩雞	玉菜肉絲	青菜	味噌湯		水果	739	6	1.6	1.6	1	2.2	0
21	五	麵包、鮮奶	糙米飯	花椰肉片	醬油蒸蛋	青菜	紅豆QQ湯		水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
24	一	菜包、豆漿	白米飯	茄香打拋豬	黃瓜黑輪	青菜	紫菜蛋花湯	水果	肉燥米粉湯	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
25	二	和風細粉湯	糙米飯	鄉村炸雞	咖哩肉末	青菜	冬瓜薑絲湯		水果	780	6	2	1.5	1	2.5	0
26	三	蛋汁意麵	特餐	沙茶魷魚粿飯	客家筍干燜肉	青菜	茶葉蛋	水果	水餃、蛋花湯	818	6	1.5	1.5	1	2.2	0
27	四	燒賣、米漿	白米飯	醬燒豬排	銀芽木耳炒肉絲	青菜	日式柴魚湯		水果	748	6	1.6	1.6	1	2.4	0
28	五	麵包、鮮奶	糙米飯	三杯雞	壽喜燒油豆腐	青菜	花豆地瓜湯		水果	781	5.8	1.5	1.5	1	2	0.5
31	一	芋泥包、豆漿	白米飯	魚香肉絲	螞蟻上樹	青菜	胡瓜大骨湯	水果	紅麵線粿	760	6	2	1.6	1	2	0

【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