

三民國小附設幼兒園 111年11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)	全穀根莖類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	奶類 (份)
1	二	鮮蔬湯餃	糙米飯	蠔油嫩雞	茄汁甜不辣	青菜	蕃茄元氣湯		水果	750	6.3	1.5	1.5	1	2.2	0
2	三	蔬菜肉絲粥	特餐	中華炒麵	卡拉雞排	青菜	蘿蔔排骨湯	水果	湯包、枸杞茶	766	5.8	2	1.5	1	2.5	0
3	四	銀絲卷、豆漿	白米飯	糖醋魚塊	沙茶白菜煮	青菜	玉米豆腐梗		水果	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
4	五	麵包、鮮奶	糙米飯	三杯鮮菇黑干	西式炒蛋	雲耳鮮蔬	紅豆芋圓湯		水果	816	6.3	1.5	1.5	1	2	0.5
7	一	豆沙包、豆漿	白米飯	瓜子肉醬	黃瓜肉片	青菜	紫菜蛋花湯	水果	家常湯麵	759	6	1.8	1.6	1	2	0
8	二	翡翠雲吞湯	糙米飯	椒鹽魚排	麻婆豆腐	青菜	紅棗雞湯		水果	779	6.2	1.8	1.5	1	2.5	0
9	三	肉絲冬粉湯	特餐	玉米芙蓉粥	日式南瓜燒肉	青菜	蒸蘿蔔糕	水果	薯餅、麥茶	732	5.8	1.6	1.5	1	2.4	0
10	四	鍋貼、米漿	白米飯	可樂翅腿	宮保高麗菜	青菜	冬瓜薑絲湯		水果	766	6	1.8	1.7	1	2.4	0
11	五	麵包、鮮奶	糙米飯	油豆腐燒肉	紅蘿蔔蒸蛋	青菜	地瓜粉圓湯		水果	821	6	1.6	1.5	1	2.2	0.5
14	一	11/12辦理校慶活動，今日補假一天。														
15	二	滑蛋麵線	糙米飯	洋蔥肉片	花椰干片	青菜	虱目魚丸湯		水果	757	6.2	1.8	1.5	1	2	0
16	三	什錦鹹粥	特餐	蕃茄肉醬通心麵	黃金海鮮排	青菜	玉米濃湯	水果	水餃、紫菜湯	737	5.6	1.8	1.5	1	2.5	0
17	四	肉包、米漿	白米飯	孜然雞丁	金菇如意	青菜	海帶薑絲湯		水果	741	6	1.5	1.6	1	2.4	0
18	五	麵包、鮮奶	糙米飯	客家肉燥	蟬棒蒸蛋	青菜	綠豆甜湯		水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
21	一	甜心卷、豆漿	白米飯	筍干扣肉	胡瓜彩燴	青菜	粉絲蛋花湯	水果	古早味米粉湯	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
22	二	蘿蔔糕湯	糙米飯	香酥雞翅	冬瓜肉末	青菜	甜玉米大骨湯		水果	780	6	2	1.5	1	2.5	0
23	三	鍋燒意麵	特餐	香菇油飯	蒜泥肉片	青菜	日式柴魚湯	水果	芝麻球、紅棗茶	818	6	1.5	1.5	1	2.4	0
24	四	燒賣、米漿	白米飯	砂鍋魚	咖哩肉末	青菜	味噌湯		水果	725	5.8	1.6	1.6	1	2.2	0
25	五	麵包、鮮奶	糙米飯	照燒肉絲	玉菜炒蛋	青菜	花豆三Q湯		水果	803	6	1.6	1.5	1	2	0.5
28	一	奶皇包、豆漿	白米飯	泰式打拋豬	關東煮	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	紅麵線梗	760	6	2	1.6	1	2	0
29	二	雲吞細粉湯	糙米飯	鄉村炸雞	銀芽木耳炒肉絲	青菜	南瓜濃湯		水果	767	6.2	1.6	1.6	1	2.5	0
30	三	玉米肉末粥	特餐	過橋米粉	客家小炒	青菜	肉包	水果	珍珠丸子、麥茶	738	5.8	1.8	1.5	1	2.2	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
實際配量明細請參閱附表
產品責任險六千萬

營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎

宣珍團體中心
TEL：9281100
FAX：9288005