

三民國小附設幼兒園 112年1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)
2	一		元旦休假													
3	二	肉包、豆漿	白米飯	馬告蔥燒豬柳	鱧板高麗菜	青菜	甜玉米大骨湯		水果	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
4	三	家常湯麵	特餐	玉米芙蓉粥	冬瓜燒雞	青菜	奶皇包/椒鹽石斑魚	水果	蘿蔔糕、蛋花湯	723	5.8	1.6	1.5	1	2.2	0
5	四	翡翠雲吞湯	白米飯	豆乳雞	麻婆豆腐	青菜	蘿蔔排骨湯		水果	770	6	1.8	1.7	1	2.5	0
6	五	珍珠丸子、米漿	糙米飯	蜜汁咕咕菇	洋芋軟姆蛋	雲耳鮮蔬	綠豆湯		水果	760	6.2	1.6	1.5	1	2.4	0
7	六	洋蔥肉絲粥	白米飯	筍干扣肉	黃瓜肉片	青菜	南瓜濃湯		麵包、鮮奶	815	6	1.5	1.5	1	2.1	0.6
9	一	菜包、豆漿	白米飯	咖哩椰漿嫩雞	蟳螯上樹	青菜	薑菇湯	水果	滑蛋麵線	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
10	二	鮮蔬湯餃	糙米飯	塔香肉絲	綜合滷味	青菜	紫菜蛋花湯		水果	751	6.2	1.6	1.5	1	2.2	0
11	三	什錦鹹粥	特餐	蕃茄肉醬義大利麵	可樂雞翅	青菜	玉米濃湯	水果	燒賣、麥茶	772	5.8	2	1.5	1	2.3	0.1
12	四	黑糖饅頭、米漿	白米飯	泰式椒鹽魚排	蛋酥滷白菜	青菜	虱目魚丸湯		水果	768	6	1.8	1.6	1	2.5	0
13	五	麵包、鮮奶	糙米飯	八寶肉醬	紅蘿蔔蒸蛋	青菜	綜合甜湯		水果	814	6.2	1.5	1.5	1	2.1	0.5
16	一	芋泥包、豆漿	白米飯	醬燒豬排	珍珠三色	青菜	鮮菇黃瓜湯	水果	肉燥米粉湯	745	6	1.8	1.6	1	2	0
17	二	蛋汁雞絲麵	糙米飯	麻油雞	冬瓜肉末	青菜	粉絲蛋花湯		水果	751	6.2	1.6	1.5	1	2.2	0
18	三	廣東粥	特餐	客家炒板條	黃金海鮮排	青菜	味噌湯	水果	湯包、紅棗茶	729	5.8	1.5	1.5	1	2.5	0
19	四	麵包、鮮奶	白米飯	韓式泡菜肉片	關東煮	青菜	紅豆芋圓湯		水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	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。

全穀雜糧類



水果類



蔬菜類



豆魚蛋肉類



乳品類



堅果油脂類



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

宜珍團體中心
TEL: 9281100
FAX: 9288005