

三民國小附設幼兒園 112年2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)	
13	一	銀絲卷、豆漿	白米飯	照燒肉絲	金珠翠玉	青菜	蘿蔔排骨湯	水果	家常湯麵	768	6.2	1.8	1.6	1	2.2	0
14	二	翡翠雲吞湯	糙米飯	宮保雞丁	鮮菇佃煮	青菜	海芽針菇湯	水果	753	6.2	1.6	1.6	1	2.2	0	
15	三	蛋汁雞絲麵	特餐	肉粿飯	關東煮	青菜	梅子魚酥雙味	水果	珍珠丸子、麥茶	744	5.8	1.7	1.5	1	2.5	0
16	四	豆沙包、豆漿	白米飯	京都排骨	冬瓜燻筍茸	青菜	味噌湯	水果	757	6	1.8	1.7	1	2.2	0	
17	五	洋蔥瘦肉粥	糙米飯	花椰干片	醬油蒸蛋	鮑菇時蔬	粉圓甜湯	水果	742	6.2	1.6	1.5	1	2	0	
18	六	什錦板條	白米飯	五香滷雞翅	螞蟥上樹	青菜	鮮蔬蛋花湯	麵包、鮮奶	842	6	2	1.5	1	2.2	0.5	
20	一	肉包、豆漿	白米飯	薑汁燒肉片	白菜燉煮	青菜	甜玉米大骨湯	水果	芙蓉麵線	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
21	二	鮮蔬湯餃	糙米飯	卡拉雞排	麻婆豆腐	青菜	美味鮮菇湯	水果	779	6.2	1.8	1.5	1	2.5	0	
22	三	南瓜粥	特餐	府城米粉湯	赤崁棺材板	青菜	吐司	水果	蘿蔔糕、紫菜湯	729	5.8	1.5	1.5	1	2.5	0
23	四	燒賣、米漿	白米飯	瓜子肉醬	茄汁甜不辣	青菜	枸杞冬瓜排骨湯	水果	741	6	1.5	1.6	1	2.4	0	
24	五	麵包、鮮奶	糙米飯	和風燒肉	毛豆雲耳炒蛋	青菜	綠豆西米露	水果	826	6.2	1.6	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
實際配置明細請參後附表
產品責任險六千萬

營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎

宣珍團體中心
TEL : 9281100
FAX : 9288005