

三民國小附設幼兒園 112年3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	三	雲吞粉絲湯	特餐	香菇麵線粿	酸菜肉片	青菜	刈包	水果	薯餅、麥茶	757	6	1.8	1.7	1	2.2	0
2	四	芋泥包、豆漿	白米飯	鄉村炸雞	銀芽木耳炒肉絲	青菜	味噌湯		水果	742	6.2	1.6	1.5	1	2	0
3	五	麵包、鮮奶	糙米飯	照燒豆包	蠔姆蒸蛋	玉米鮮蔬	紫米紅豆牛奶		水果	842	6	2	1.5	1	2.2	0.5
6	一	黑糖饅頭、豆漿	白米飯	打拋豬肉	魚香寬粉煲	青菜	甜玉米大骨湯	水果	通心麵濃湯	754	6	1.8	1.6	1	2.2	0
7	二	蛋汁雞絲麵	糙米飯	紅燒石斑魚	糖醋油豆腐	青菜	蘿蔔排骨湯		水果	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
8	三	玉米肉末粥	特餐	鍋燒烏龍麵	雙冬燒肉	青菜	炸水餃*3	水果	蘿蔔糕、蔬菜湯	736	5.8	1.6	1.5	1	2.5	0
9	四	甜心卷、米漿	白米飯	三杯雞	黃瓜彩燴	青菜	虱目魚丸湯		水果	766	6	1.8	1.7	1	2.4	0
10	五	麵包、鮮奶	糙米飯	客家小炒	蕃茄炒蛋	青菜	地瓜芋圓湯		水果	817	6.2	1.6	1.5	1	2	0.5
13	一	豆沙包、豆漿	白米飯	鳳梨咕咾肉	開陽胡瓜	青菜	紫菜蛋花湯	水果	芙蓉麵線	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
14	二	翡翠雲吞湯	糙米飯	香酥雞翅	麻婆豆腐	青菜	蔬菜菇菇湯		水果	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
15	三	魚丸米粉	特餐	什錦鹹粥	東山滷味	青菜	肉包	水果	芝麻球、紅棗茶	737	5.6	1.8	1.5	1	2.5	0
16	四	湯包、米漿	白米飯	紅燒焢肉	西滷肉	青菜	榨菜粉絲湯		水果	736	6	1.5	1.6	1	2.3	0
17	五	麵包、鮮奶	糙米飯	海結燒雞	彩蔬蛋	青菜	芋頭西米露		水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
20	一	銀絲卷、豆漿	白米飯	麻油豬肉片	金珠翠玉	青菜	黃瓜排骨湯	水果	鍋燒意麵	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
21	二	和風湯麵	糙米飯	卡拉花枝排	八寶醬肉	青菜	鮮蔬蛋花湯		水果	767	6	2	1.5	1	2.2	0
22	三	吻仔魚粥	特餐	日式炒麵	洋蔥炒雞	青菜	香菇白玉湯	水果	湯餃	743	6	1.5	1.5	1	2.5	0
23	四	奶皇包、米漿	白米飯	醬燒豬排	四喜肉末	青菜	蕃茄元氣湯		水果	762	6.2	1.6	1.6	1	2.4	0
24	五	糰仔湯	糙米飯	筍香燒排骨	針菇蒸蛋	青菜	白木耳甜湯		水果	762	6.2	1.6	1.6	1	2.4	0
25	六	廣東粥	白米飯	貴妃乾鍋雞	壽喜燒油豆腐	青菜	海芽針菇湯		麵包、鮮奶	811	5.8	1.6	1.5	1	2.5	0.5
27	一	肉包、豆漿	白米飯	薑汁焢肉片	黃瓜黑輪	青菜	芹香蛋花湯	水果	肉燥米粉湯	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
28	二	鮮蔬蘿蔔糕湯	糙米飯	南瓜燒雞	咖哩魚蛋	青菜	冬瓜薑絲湯		水果	779	6.2	1.8	1.5	1	2.5	0
29	三	什錦冬粉湯	特餐	肉絲蛋炒飯	香菇燉肉	青菜	玉米濃湯	水果	鍋貼、枸杞茶	744	5.8	1.5	1.5	1	2.5	0.1
30	四	珍珠丸子、米漿	白米飯	肉燥蒸魚	花椰干片	青菜	大醬湯		水果	741	6	1.5	1.6	1	2.4	0
31	五	麵包、鮮奶	糙米飯	卡拉雞排	玉菜炒蛋	青菜	綠豆QQ		水果	826	6.2	1.6	1.5	1	2.2	0.5

營養師：陳思伶

監廚老師：陳采利

園主任：林麗香

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】  
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



豆魚肉蛋類



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

\*宜珍服務中心\*  
TEL: 9281100  
FAX: 9288005