

三民國小附設幼兒園 112年4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)
3	一		兒童節休假													
4	二		兒童節休假													
5	三		清明節休假													
6	四	肉包、豆漿	白米飯	黑胡椒豬柳	珍珠三色	青菜	虱目魚丸湯	水果	766	6	1.8	1.7	1	2.4	0	
7	五	麵包、鮮奶	糙米飯	椒鹽豆干雙拼	洋芋歐姆蛋	蒜香花椰菜	紅豆西米露	水果	817	6.2	1.6	1.5	1	2	0.5	
10	一	銀絲卷、豆漿	白米飯	泡菜炒肉片	鮮菇佃煮	青菜	海芽針菇湯	水果	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0	
11	二	翡翠雲吞湯	糙米飯	沙茶魷魚煮	五味醬淋油豆腐	青菜	甜玉米大骨湯	水果	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0	
12	三	吻仔魚粥	特餐	西式濃湯麵	香雞堡	青菜	漢堡麵包	水果	737	5.6	1.8	1.5	1	2.5	0	
13	四	菜包、米漿	白米飯	咖喱嫩雞	鐵板蝦芽	青菜	肉骨茶湯	水果	736	6	1.5	1.6	1	2.3	0	
14	五	麵包、鮮奶	糙米飯	古早味肉燥	玉米炒蛋	青菜	冬瓜粉條甜湯	水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5	
17	一	甜心卷、豆漿	白米飯	蒜泥肉片	豆瓣肉燥寬粉	青菜	紫菜蘿蔔湯	水果	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0	
18	二	蘿蔔糕湯	糙米飯	紅糟魚酥	花瓜肉末豆腐	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	767	6	2	1.5	1	2.2	0	
19	三	玉米雞肉粥	特餐	米粉粿	貴妃雞翅	青菜	奶皇包	水果	743	6	1.5	1.5	1	2.5	0	
20	四	鍋貼、米漿	白米飯	筍干扣肉	三杯甜不辣	青菜	鄉村蔬菜湯	水果	762	6.2	1.6	1.6	1	2.4	0	
21	五	麵包、鮮奶	糙米飯	薑汁地瓜雞丁	蛋酥滷白菜	青菜	綠豆湯	水果	837	6.2	1.6	1.6	1	2.4	0.5	
24	一	豆沙包、豆漿	白米飯	京都排骨	玉菜肉絲	青菜	黃瓜大骨湯	水果	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0	
25	二	什錦粉絲湯	糙米飯	宮保雞丁	咖哩肉末	青菜	薑絲海帶結湯	水果	779	6.2	1.8	1.5	1	2.5	0	
26	三	和風湯麵	特餐	肉燥飯	府城蝦卷*2	青菜	銀絲卷	水果	729	5.8	1.5	1.5	1	2.5	0	
27	四	燒賣、米漿	白米飯	瓜子肉醬	韓式辣菜冬粉	青菜	大醬湯	水果	741	6	1.5	1.6	1	2.4	0	
28	五	麵包、鮮奶	糙米飯	紅燒肉片	蕃茄炒蛋	青菜	黑糖珍珠撞奶	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



豆魚肉蛋類



乳品類



堅果油脂類



營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎

“宜珍健康中心”  
TEL: 9281100  
FAX: 9288005

供應日期如有誤，以學校行事曆為準  
實際配量以組課委檢閱表  
產品責任險六千萬