

三民國小附設幼兒園 112年5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	一	肉包、豆漿	白米飯	泰式打拋豬	白玉黑輪	青菜	甜玉米大骨湯	水果	家常湯麵	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
2	二	校外教學														
3	三	海芽銀魚粥	特餐	炸醬麵	馬鈴薯燒肉	青菜	虱目魚丸湯	水果	珍珠丸子、紅棗茶	743	6	1.5	1.5	1	2.5	0
4	四	黑糖饅頭、豆漿	白米飯	南洋沙嗲魚	鮮菇滷白菜	青菜	味噌湯		水果	766	6	1.8	1.7	1	2.4	0
5	五	麵包、鮮奶	糙米飯	豆瓣鮑菇干片	醬油蒸蛋	五彩什蔬	紅豆QQ		水果	817	6.2	1.6	1.5	1	2	0.5
8	一	芋泥包、豆漿	白米飯	咖哩豬肉	金珠翠玉	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	紅麵線粿	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
9	二	蘿蔔糕湯	糙米飯	南瓜燒排骨	銀芽木耳炒肉絲	青菜	海芽針菇湯		水果	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
10	三	玉米湯蛋粥	特餐	古早味麻油拌飯	蒲燒鯛魚片	青菜	日式柴魚湯	水果	湯餃	737	5.6	1.8	1.5	1	2.5	0
11	四	鍋貼、米漿	白米飯	鄉村炸雞	麻婆豆腐	青菜	蔬菜菇菇湯		水果	736	6	1.5	1.6	1	2.3	0
12	五	麵包、鮮奶	糙米飯	客家小炒	針菇炒蛋	青菜	山粉圓冬瓜露		水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
15	一	菜包、豆漿	白米飯	魚香肉絲	韓式甜不辣	青菜	蕃茄元氣湯	水果	通心麵濃湯	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
16	二	和風湯麵	糙米飯	蠔油嫩雞	黃瓜彩燴	青菜	紫菜蛋花湯		水果	767	6	2	1.5	1	2.2	0
17	三	洋蔥肉絲粥	特餐	客家湯板條	黃金花枝排	青菜	滷味雙拼	水果	燒賣、麥茶	743	6	1.5	1.5	1	2.5	0
18	四	甜心卷、米漿	白米飯	薑汁燒肉片	螞蟻上樹	青菜	鮮蔬豆腐湯		水果	762	6.2	1.6	1.6	1	2.4	0
19	五	麵包、鮮奶	糙米飯	紅燒肉	玉米炒蛋	青菜	綠豆甜湯		水果	837	6.2	1.6	1.6	1	2.4	0.5
22	一	豆沙包、豆漿	白米飯	洋蔥肉絲	絲瓜麵線	青菜	鮮菇筍片湯	水果	蛋汁雞絲麵	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
23	二	雲吞粉絲湯	糙米飯	醬冬瓜蒸魚片	咖哩魚蛋	青菜	白菜肉絲梗		水果	779	6.2	1.8	1.5	1	2.5	0
24	三	蔬菜肉絲麵	特餐	玉米芙蓉粥	筍干扣肉	青菜	蘿蔔糕	水果	薯餅、紅棗茶	729	5.8	1.5	1.5	1	2.5	0
25	四	湯包、米漿	白米飯	香酥雞翅	鮮菇三絲	青菜	海結冬瓜湯		水果	741	6	1.5	1.6	1	2.4	0
26	五	麵包、鮮奶	糙米飯	四喜肉末	蕃茄炒蛋	青菜	仙草蜜		水果	826	6.2	1.6	1.5	1	2.2	0.5
29	一	銀絲卷、豆漿	白米飯	可樂雞	關東煮	青菜	玉米粉絲湯	水果	鍋燒意麵	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
30	二	魚丸米粉	糙米飯	古早味肉燥	宮保豆腐	青菜	鮮菇黃瓜湯		水果	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
31	三	南瓜粥	特餐	蕃茄肉醬螺旋麵	梅子魚酥雙味	青菜	玉米濃湯	水果	水餃、蔬菜湯	737	5.6	1.8	1.5	1	2.5	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。

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
實際配膳明細請參後附表
產品責任險六千萬

營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎

*宜珍團體中心
TEL：9281100
FAX：9288005