

三民國小附設幼兒園 112年6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	四	菜包、豆漿	白米飯	毛豆菇菇雞	泡菜豆芽	青菜	竹筍排骨湯	水果	766	6	1.8	1.7	1	2.4	0
2	五	麵包、鮮奶	糙米飯	三杯鮮菇黑干	日式蒸蛋	蒜香花椰菜	紅豆湯	水果	817	6.2	1.6	1.5	1	2	0.5
5	一	銀絲卷、豆漿	白米飯	花瓜肉絲	魚香寬粉煲	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
6	二	翡翠雲吞湯	糙米飯	卡拉雞排	八寶醬肉	青菜	蕃茄元氣湯	水果	766	6.2	1.8	1.5	1	2.5	0
7	三	日式烏龍麵	特餐	肉粿飯	茶葉蛋	青菜	日式筑前煮	水果	737	5.6	1.8	1.5	1	2.3	0
8	四	鍋貼、米漿	白米飯	麻婆風味魚	胡瓜炒什錦	青菜	味噌湯	水果	736	6	1.5	1.6	1	2.3	0
9	五	麵包、鮮奶	糙米飯	蠔油嫩雞	筍香滷干片	青菜	山粉圓冬瓜露	水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
12	一	奶皇包、豆漿	白米飯	薑汁燒肉片	玉菜肉絲	青菜	甜玉米大骨湯	水果	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
13	二	蘿蔔糕湯	糙米飯	香酥雞翅	花瓜肉末豆腐	青菜	美味鮮菇湯	水果	767	6	2	1.5	1	2.2	0
14	三	玉米滑蛋粥	特餐	米粉粿	京都排骨	青菜	肉包	水果	743	6	1.5	1.5	1	2.5	0
15	四	湯包、米漿	白米飯	果香酸甜魚	金珠翠玉	青菜	紫菜蛋花湯	水果	762	6.2	1.6	1.6	1	2.4	0
16	五	洋葱雞肉粥	糙米飯	塔香鮑菇肉末	毛豆雲耳炒蛋	青菜	仙草蜜	水果	762	6.2	1.6	1.6	1	2.4	0
17	六	鍋燒意麵	白米飯	咖哩椰漿嫩雞	西滷肉	青菜	黃瓜排骨湯	麵包、鮮奶	751	6	1.5	1.6	0	2.3	0.5
19	一	芝麻包、豆漿	白米飯	黑胡椒肉絲	絲瓜彩燴	青菜	芹香蛋花湯	水果	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
20	二	湯餃	糙米飯	豆乳炸雞	冬瓜燻筍茸	青菜	玉米濃湯	水果	779	6.2	1.8	1.5	1	2.5	0
21	三	紅麵線粿	特餐	香菇油飯	蒜泥肉片	青菜	虱目魚丸湯	水果	804	5.8	1.5	1.5	1	2.5	0.5
22	四	端午節休假													
23	五	端午節休假													
26	一	肉包、豆漿	白米飯	玉米肉燥	螞蟻上樹	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
27	二	古早味米粉湯	糙米飯	蒙古炒肉	五味醬淋油豆腐	青菜	酸菜肉絲湯	水果	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
28	三	大滷麵	特餐	皮蛋瘦肉粥	府城蝦卷雙拼	青菜	奶皇包	水果	737	5.6	1.8	1.5	1	2.5	0
29	四	黑糖饅頭、米漿	白米飯	紅燒控肉	長豆炒三絲	青菜	海帶排骨湯	水果	766	6	1.8	1.7	1	2.4	0
30	五	麵包、鮮奶	糙米飯	宮保雞丁	彩蔬蛋	青菜	綠豆甜湯	水果	817	6.2	1.6	1.5	1	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。



營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎

供應日期如有誤，以學校行事曆為準
實際配量明確請參後附表
產品責任險六千萬

宜珍健康中心
TEL: 9281100
FAX: 9288005