

三民國小附設幼兒園 112年8.9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)	
30	三	和風湯麵	特餐	什錦鹹粥	菇菇燒雞	青菜	花椰干片	水果	燒賣、枸杞茶	737	5.6	1.8	1.5	1	2.5	0
31	四	甜心卷、豆漿	白米飯	韓式泡菜肉片	金珠翠玉	青菜	黃瓜排骨湯		水果	766	6	1.8	1.7	1	2.4	0
1	五	麵包、鮮奶	糙米飯	五味醬淋油豆腐	紅蘿蔔炒蛋	珍珠時蔬	綠豆粉圓		水果	817	6.2	1.6	1.5	1	2	0.5
4	一	芋泥包、豆漿	白米飯	古早味肉燥	胡瓜炒什錦	青菜	甜玉米大骨湯	水果	蛋汁意麵	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
5	二	翡翠雲吞湯	糙米飯	紅糟魚酥	花瓜肉末豆腐	青菜	蘿蔔排骨湯		水果	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
6	三	玉米肉末粥	特餐	魚丸米粉	雙冬肉片	青菜	肉包	水果	滷味拼盤	737	5.6	1.8	1.5	1	2.5	0
7	四	鍋貼、米漿	白米飯	咖哩椰漿嫩雞	黃瓜黑輪	青菜	紫菜蛋花湯		水果	736	6	1.5	1.6	1	2.3	0
8	五	麵包、鮮奶	糙米飯	海結燒肉	針菇蒸蛋	青菜	仙草蜜		水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
11	一	黑糖饅頭、豆漿	白米飯	宮保雞丁	絲瓜彩燴	青菜	白菜肉絲湯	水果	家常湯麵	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
12	二	海芽銀魚粥	糙米飯	鹽焗豬排	鵝東煮	青菜	竹筍大骨湯		水果	767	6	2	1.5	1	2.2	0
13	三	日式烏龍麵	特餐	雞肉親子丼飯	地瓜薯條	青菜	味噌湯	水果	鮮蔬湯餃	743	6	1.5	1.5	1	2.5	0
14	四	菜包、米漿	白米飯	肉燥蒸魚片	西滷肉	青菜	玉米濃湯		水果	762	6.2	1.6	1.6	1	2.4	0
15	五	麵包、鮮奶	糙米飯	豆瓣鮑菇肉片	海苔烘蛋	青菜	檸檬變玉甜湯		水果	837	6.2	1.6	1.6	1	2.4	0.5
18	一	銀絲卷、豆漿	白米飯	黑胡椒肉絲	螞蟻上樹	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	鍋燒雞絲麵	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
19	二	芙蓉麵線	糙米飯	砂鍋魚	甜辣豆干	青菜	花瓜雞湯		水果	779	6.2	1.8	1.5	1	2.5	0
20	三	鮮菇雞米粥	特餐	炸醬麵	馬鈴薯嫩排骨	青菜	虱目魚丸湯	水果	蘿蔔糕、紅棗茶	729	5.8	1.5	1.5	1	2.5	0
21	四	燒賣、米漿	白米飯	卡拉羅排	滷香肉末	青菜	什錦白菜梗		水果	737	5.6	1.8	1.5	1	2.5	0
22	五	糰仔湯	糙米飯	西西里肉醬	鮮菇蒸蛋	青菜	紅豆QQ湯		水果	736	6	1.5	1.6	1	2.3	0
23	六	洋葱肉絲粥	白米飯	蠔油嫩雞	麻婆豆腐	青菜	美味鮮菇湯		麵包、鮮奶	811	6	1.5	1.6	1	2.3	0.5
25	一	肉包、豆漿	白米飯	紅燒焗肉	銀芽木耳炒肉絲	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	紅糖綠梗	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
26	二	玉米湯餃	糙米飯	貴妃雞翅	咖哩肉末	青菜	粉絲蛋花湯		水果	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
27	三	什錦湯麵	特餐	肉燥飯	黃金海鮮排	青菜	日式筑前煮	水果	珍珠丸子、麥茶	737	5.6	1.8	1.5	1	2.5	0
28	四	麵包、鮮奶	白米飯	蒜泥肉片	蛋酥高麗菜	青菜	味噌菇湯		水果	766	6	1.8	1.7	1	2.4	0
29	五	中秋節休假														

【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
實際配餐以現場會後所帶
產品責任牌為準

營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎

宜珍膳膳中心
TEL: 9281100
FAX: 9288005