

三民國小附設幼兒園 112年11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	吻仔魚粥	特餐	香菇雞線梗	香雞堡/蕃茄醬	青菜	漢堡麵包	水果	乾麵、紫菜湯	737	5.6	1.8	1.5	1	2.5	0
2	四	鍋貼、豆漿	白米飯	沙茶魷魚煮	東山滷味	青菜	海帶大骨湯		水果	732	6	1.5	1.6	1	2.2	0
3	五	麵包、鮮奶	糙米飯	五柳干絲	玉米炒蛋	鮑菇時蔬	冬瓜粉圓		水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
6	一	肉包、豆漿	白米飯	京醬豬柳	冬瓜肉末	青菜	針菇海芽湯	水果	蛋汁雞絲麵	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
7	二	翡翠雲吞湯	糙米飯	麻油雞	玉米肉絲	青菜	粉絲蛋花湯		水果	770	6.2	1.8	1.5	1	2.3	0
8	三	洋蔥瘦肉粥	特餐	肉絲炒白麵	椒鹽魚酥雙味	青菜	玉米濃湯	水果	珍珠丸子、紅棗茶	752	5.6	1.8	1.5	1	2.5	0.1
9	四	蔥花卷、米漿	白米飯	滷香雞排	麻婆豆腐	青菜	黃瓜排骨湯		水果	732	6	1.5	1.6	1	2.2	0
10	五	麵包、鮮奶	糙米飯	阿婆紅燒肉	醬油蒸蛋	青菜	綠豆西米露		水果	809	6.2	1.5	1.5	1	2	0.5
13	一	奶皇包、豆漿	白米飯	泰式打拋豬	關東煮	青菜	紫菜蛋花湯	水果	米粉湯	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
14	二	雞湯麵線	糙米飯	香酥雞翅	珍珠三色	青菜	冬瓜菌絲湯		水果	780	6	2	1.5	1	2.5	0
15	三	日式拉麵	特餐	皮蛋瘦肉粥	宮保雞丁	青菜	蒸蘿蔔糕	水果	蒸地瓜、麥茶	720	6	1.5	1.5	1	2	0
16	四	湯包、米漿	白米飯	蒲燒鱈魚片	蛋酥滷白菜	青菜	大醬湯		水果	758	6.2	1.6	1.6	1	2.3	0
17	五	麵包、鮮奶	糙米飯	馬鈴薯燉肉	紅蘿蔔炒蛋	青菜	白木耳甜湯		水果	828	6.2	1.6	1.6	1	2.2	0.5
20	一	銀絲卷、豆漿	白米飯	薑汁燻肉片	雙冬黑干	青菜	金耳三絲湯	水果	家常湯麵	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
21	二	鮮蔬湯餃	糙米飯	梅汁弄雞	蟻蟻上樹	青菜	甜玉米大骨湯		水果	757	6.2	1.8	1.5	1	2	0
22	三	蔬菜鹹粥	特餐	魚丸米粉	酸菜肉片	青菜	刈包/花生粉	水果	燒賣、紅棗茶	715	5.8	1.5	1.5	1	2.2	0
23	四	菜包、米漿	白米飯	椒鹽魚排	紅蔥肉醬馬鈴薯	青菜	爽口高麗菜湯		水果	737	5.6	1.8	1.5	1	2.5	0
24	五	麵包、鮮奶	糙米飯	嫩雞豆腐煲	鮮菇蒸蛋	青菜	紫米紅豆湯		水果	798	6	1.5	1.6	1	2	0.5
27	一	黑糖饅頭、豆漿	白米飯	洋蔥雞柳	黃瓜彩燴	青菜	浮水魚糝湯	水果	通心麵濃湯	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
28	二	海芽魚丁粥	糙米飯	紅燒焢肉	銀芽木耳炒肉絲	青菜	鮮蔬蛋花湯		水果	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
29	三	和風湯麵	特餐	肉梗飯	塔香雞卷	青菜	滷海帶片	水果	蘿蔔糕湯	715	5.8	1.5	1.5	1	2.2	0
30	四	鍋貼、米漿	白米飯	卡拉雞排	玉米炒三丁	青菜	蕃茄元氣湯		水果	737	5.6	1.8	1.5	1	2.5	0

營養師：**營養師賴思伶** 監廚老師：**教師陳采利** 園主任：**老師兼幼兒園主任林麗香** 校長：**校長林清輝** 一律使用國產豬肉、牛肉】

本產品含有殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用。

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。



供應日期如有誤，以學校行事曆為準  
營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎  
\*資訊服務中心\*  
TEL: 9281100  
FAX: 9288005