

## 三民國小附設幼兒園 112年10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)
2	一	肉包、豆漿	白米飯	魚香肉絲	彩繪蘆菇	青菜	紫菜蛋花湯	水果	鍋燒雞絲麵	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
3	二	翡翠雲吞湯	糙米飯	避風塘魚丁	宮保百頁	青菜	黃瓜排骨湯		水果	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
4	三	南瓜粥	特餐	蕃茄肉醬通心麵	檸檬雞柳條*2	青菜	玉米濃湯	水果	關東煮	752	5.6	1.8	1.5	1	2.5	0.1
5	四	豆沙包、豆漿	白米飯	醬燒豬排	白玉黑輪	青菜	鮮菇筍片湯		水果	736	6	1.5	1.6	1	2.3	0
6	五	麵包、鮮奶	糙米飯	蜜汁咕咕菇	洋芋歐姆蛋	蒜香花椰菜	小紫蘇冬瓜露		水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
9	一	雙十連假														
10	二	雙十連假														
11	三	家常湯麵	特餐	玉米芙蓉粥	日式洋芋燒肉	青菜	銀絲卷	水果	鮮蔬湯餃	724	5.6	1.8	1.5	1	2.2	0
12	四	鍋貼、米漿	白米飯	唐揚炸雞	南瓜肉末豆腐	青菜	絲瓜粉絲湯		水果	745	6	1.5	1.6	1	2.5	0
13	五	麵包、鮮奶	糙米飯	紅燒肉燥	醬油蒸蛋	青菜	花豆芋圓湯		水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
16	一	牛奶饅頭、豆漿	白米飯	筍香煙肉	黃瓜彩繪	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	西式濃湯麵	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
17	二	什錦寬粉湯	糙米飯	孜然雞丁	糖醋油豆腐	青菜	冬瓜薑絲湯		水果	767	6	2	1.5	1	2.2	0
18	三	洋蔥瘦肉粥	特餐	肉燥拌米粉	黃金花枝排	青菜	虱目魚丸湯	水果	蒸地瓜、麥茶	743	6	1.5	1.5	1	2.5	0
19	四	燒賣、米漿	白米飯	可樂雞翅	毛豆炒三色	青菜	海芽針菇湯		水果	762	6.2	1.6	1.6	1	2.4	0
20	五	麵包、鮮奶	糙米飯	客家小炒	紅蘿蔔炒蛋	青菜	紅豆西米露		水果	837	6.2	1.6	1.6	1	2.4	0.5
23	一	奶皇包、豆漿	白米飯	泰式打拋豬	玉菜肉絲	青菜	甜玉米大骨湯	水果	芙蓉麵線	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
24	二	鮮蔬蘿蔔糕	糙米飯	卡拉雞排	韭香肉末干丁	青菜	蘆菇湯		水果	779	6.2	1.8	1.5	1	2.5	0
25	三	和風湯麵	特餐	肉絲蛋炒飯	蒲燒鯛魚片	青菜	蘿蔔排骨湯	水果	珍珠丸子、紅棗茶	715	5.8	1.5	1.5	1	2.2	0
26	四	甜心卷、米漿	白米飯	毛豆菇菇雞	螞蟻上樹	青菜	味噌湯		水果	737	5.6	1.8	1.5	1	2.5	0
27	五	麵包、鮮奶	糙米飯	海結燒肉	日式蒸蛋	青菜	綠豆湯		水果	811	6	1.5	1.6	1	2.3	0.5
30	一	芋泥包、豆漿	白米飯	薑汁燒肉片	銀芽木耳炒肉絲	青菜	瓢瓜排骨湯	水果	蔬菜肉絲麵	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
31	二	蛋花湯餃	糙米飯	三杯雞	咖哩肉末	青菜	美味鮮菇湯		水果	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0

【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



豆魚蛋肉類



乳品類



堅果油脂類



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  
實際配量明細請參後附表  
產品責任險六千萬

\*宜珍營養中心\*  
TEL: 9281100  
FAX: 9288005