

## 三國小附設幼兒園 113年1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		元旦休假							759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
2	二	鮮蔬湯餃	白米飯	打拋豬肉	玉米黑輪	青菜	黃瓜蛋花湯		水果	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
3	三	紅麵線粿	特餐	魚丸米粉	三杯雞	青菜	肉包	水果	餡餅、麥茶	724	5.6	1.8	1.5	1	2.2	0
4	四	甜心卷、豆漿	白米飯	卡拉雞排	西滷肉	青菜	酸辣湯		水果	745	6	1.5	1.6	1	2.5	0
5	五	麵包、鮮奶	糙米飯	黑胡椒豆腐	玉米炒蛋	五彩什蔬	白木耳甜湯		水果	809	6.2	1.5	1.5	1	2	0.5
8	一	豆沙包、豆漿	白米飯	薑汁燒肉片	黃瓜彩燴	青菜	紫菜蛋花湯	水果	家常湯麵	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
9	二	通心麵濃湯	糙米飯	鄉村炸雞	咖哩肉末	青菜	美味鮮菇湯		水果	780	6	2	1.5	1	2.5	0
10	三	蔬菜雞肉粥	特餐	沙茶炒板條	蘿蔔燒肉	青菜	甜玉米大骨湯	水果	肉圓、蛋花湯	720	6	1.5	1.5	1	2	0
11	四	鍋貼、米漿	白米飯	砂鍋魚	茄汁豆腐	青菜	南瓜濃湯		水果	753	6.2	1.6	1.6	1	2.2	0
12	五	麵包、鮮奶	糙米飯	薑母燒雞	日式蒸蛋	青菜	紅豆QQ甜湯		水果	828	6.2	1.6	1.6	1	2.2	0.5
15	一	蔥花卷、豆漿	白米飯	春川炒雞	蛋酥高麗菜	青菜	芹香花枝丸湯	水果	蛋汁意麵	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
16	二	翡翠雲吞湯	糙米飯	蔥燒雞翅	金珠翠玉	青菜	味噌湯		水果	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
17	三	板條湯	特餐	肉粿飯	黃金海鮮排	青菜	東山滷味	水果	蘿蔔糕、紫菜湯	729	5.8	1.5	1.5	1	2.5	0
18	四	湯包、米漿	白米飯	宮保雞丁	麻婆春雨	青菜	冬瓜薑絲湯		水果	724	5.6	1.8	1.5	1	2.2	0
19	五	麵包、鮮奶	糙米飯	客家小炒	紅蘿蔔炒蛋	青菜	綠豆甜湯		水果	798	6	1.5	1.6	1	2	0.5

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

營養師：賴思伶

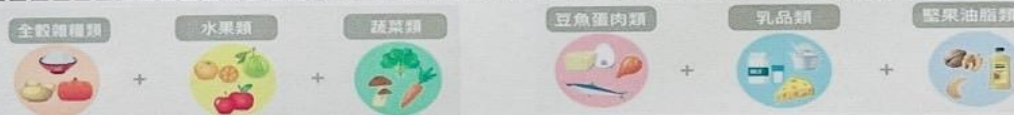
監廚老師：陳采利

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。



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

營養師: 黃郁高, 賴思伶, 林佳穎

\*宜珍團體中心\*  
TEL: 9281100  
FAX: 9288005