

三民國小附設幼兒園 113年2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)
16	五	芋泥包、豆漿	白米飯	蒜泥白肉	海苔玉米蛋	青菜	綠豆湯		水果	757	6.2	1.8	1.5	1	2	0
17	六	廣東粥	白米飯	貴妃乾鍋雞	鮮菇碎丁	青菜	蘿蔔排骨湯		麵包、鮮奶	804	6	1.5	1.5	1	2.2	0.5
19	一	豆沙包、豆漿	白米飯	椰香咖哩豬	螞蟻上樹	青菜	紫菜蛋花湯	水果	家常湯麵	750	6.1	1.8	1.5	1	2	0
20	二	翡翠雲吞湯	糙米飯	醬燒風味魚	開陽白菜	青菜	花瓜雞湯		水果	733	6	1.6	1.7	1	2	0
21	三	叻仔魚粥	特餐	蕃茄肉醬通心麵	卡拉雞排	青菜	玉米濃湯	水果	湯包、麥茶	765	6	1.6	1.5	1	2.5	0.1
22	四	鮮奶饅頭、米漿	白米飯	馬鈴薯燉雞	洋蔥炒年糕	青菜	味噌湯		水果	751	6.2	1.6	1.5	1	2.2	0
23	五	麵包、鮮奶	糙米飯	三杯鮮菇油豆腐	枸杞蒸蛋	玉筍鮮蔬	紅豆湯圓		水果	817	6.2	1.6	1.5	1	2	0.5
26	一	甜心卷、豆漿	白米飯	京都排骨	珍珠三色	青菜	冬瓜針菇湯	水果	蛋汁雞絲麵	737	6.2	1.5	1.6	1	2	0
27	二	鮮蔬蘿蔔糕	糙米飯	可樂雞翅	關東煮	青菜	芙蓉湯		水果	757	6.2	1.8	1.5	1	2	0
28	三	228紀念日休假														
29	四	鍋貼、豆漿	白米飯	鐵板雞柳	培根蛋酥高麗菜	青菜	浮水魚糝湯		水果	729	5.8	1.8	1.5	1	2	0

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

營養師：陳思伶

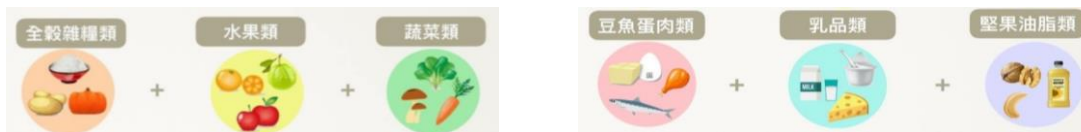
監廚老師：陳采利

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。



供應日期如有誤，以學校行事曆為準
 實際配重明細請參後附表
 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