

三民國小附設幼兒園 113年5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)	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	乳品類 (份)
1	三	叻仔魚粥	特餐	日式炒麵	鄉村炸雞	青菜	虱目魚丸湯	水果	珍珠丸子、麥茶	750	6	1.6	1.5	1	2.5	0
2	四	蔥花卷、豆漿	白米飯	熱炒三鮮	三杯滷味	青菜	甜玉米大骨湯		水果	732	6	1.6	1.5	1	2.1	0
3	五	麵包、鮮奶	糙米飯	五味醬淋油豆腐	日式蒸蛋	珍菇時蔬	冬瓜粉圓		水果	824	6.2	1.7	1.5	1	2	0.5
6	一	校慶補假														
7	二	翡翠雲吞湯	糙米飯	滷香雞排	玉菜肉絲	青菜	冬瓜薑絲湯		水果	760	6	2	1.6	1	2	0
8	三	和風湯麵	特餐	古早味割稻飯湯	海結燒雞	青菜	肉包	水果	餡餅、紅棗茶	737	6	1.6	1.5	1	2.2	0
9	四	燒賣、米漿	白米飯	鳳梨魚球	紹子豆腐	青菜	胡瓜排骨湯		水果	751	5.8	1.8	1.5	1	2.5	0
10	五	麵包、鮮奶	糙米飯	泰式打拋豬	洋芋歐姆蛋	青菜	綠豆甜湯		水果	809	6.2	1.5	1.5	1	2	0.5
13	一	黑糖饅頭、豆漿	白米飯	南瓜燒排骨	螞蟻上樹	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	鍋燒意麵	728	6	1.6	1.5	1	2	0
14	二	鮮蔬湯餃	糙米飯	黃燜雞	白玉煮魚梗	青菜	針菇海芽湯		水果	772	6.2	2	1.5	1	2	0
15	三	蔬菜雞茸粥	特餐	香菇麵線粿	日式薑燒豬肉	青菜	刈包	水果	蒸地瓜、麥茶	723	5.8	1.6	1.5	1	2.2	0
16	四	湯包、米漿	白米飯	香酥雞翅	西廬肉	青菜	大醬湯		水果	750	6	1.6	1.5	1	2.5	0
17	五	麵包、鮮奶	糙米飯	回鍋肉絲	醬油蒸蛋	青菜	紅豆芋圓湯		水果	824	6.2	1.7	1.5	1	2	0.5
20	一	芝麻包、豆漿	白米飯	瓜仔雞	黃瓜肉片	青菜	芹香蛋花湯	水果	雲吞粉絲湯	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
21	二	蘿蔔糕湯	糙米飯	蜜汁咕咾肉	大滷桶	青菜	日式柴魚湯		水果	723	6	1.5	1.6	1	2	0
22	三	擔仔麵	特餐	香鬆拌飯	蒲燒鯛魚片	青菜	赤肉湯	水果	燒賣、紅棗茶	715	5.8	1.5	1.5	1	2.2	0
23	四	鍋貼、米漿	白米飯	卡拉雞排	珍珠三色	青菜	鮮菇筍片湯		水果	750	6	1.6	1.5	1	2.5	0
24	五	麵包、鮮奶	糙米飯	香菇栗子燒雞	紅蘿蔔炒蛋	青菜	焙香大麥珍奶		水果	819	6	1.7	1.5	1	2.2	0.5
27	一	銀絲卷、豆漿	白米飯	花生嫩豬腳	鐵板銀芽	青菜	竹筍雞湯	水果	家常湯麵	757	6.2	1.8	1.5	1	2	0
28	二	蛋汁雞絲麵	糙米飯	雞肉親子丼	菜肉末干丁	青菜	玉菜粉絲湯		水果	760	6	2	1.6	1	2	0
29	三	南瓜肉絲粥	特餐	蕃茄肉醬螺旋麵	黃金海鮮排	青菜	玉米濃湯	水果	水餃、蛋花湯	765	6	1.6	1.5	1	2.5	0.1
30	四	奶皇包、米漿	白米飯	左宗棠雞肉	胡瓜彩燴	青菜	紫菜蛋花湯		水果	738	5.8	1.8	1.5	1	2.2	0
31	五	麵包、鮮奶	糙米飯	酸菜白肉煮	鮮菇蒸蛋	青菜	花豆雙色圓		水果	809	6.2	1.5	1.5	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
實際配量以現場參後附表
產品責任險六千萬

營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎

冠華廣播中心
TEL: 9281100
FAX: 9288005