

三民國小附設幼兒園 113年8-9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)
30	五	豆沙包、麥茶	白米飯	照燒豬柳	珍珠三色	青菜	綠豆甜湯		水果	734	6.2	1.5	1.5	1	2	0
2	一	肉包、豆漿	白米飯	蠔油嫩雞	黃瓜魚梗	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	西式濃湯麵	758	6	2	1.5	1	2	0
3	二	翡翠雲吞湯	糙米飯	蒜泥白肉	三杯杏鮑菇	青菜	冬瓜薑絲湯		水果	745	6	1.8	1.6	1	2	0
4	三	和風拉麵	特餐	雞肉親子丼飯	香雞堡	青菜	日式柴魚湯	水果	蘿蔔糕、紅棗茶	736	5.8	1.6	1.5	1	2.5	0
5	四	鮮奶饅頭、豆漿	白米飯	紅糟魚酥	培根馬鈴薯	青菜	味噌湯		水果	780	6	2	1.5	1	2.5	0
6	五	麵包、鮮奶	糙米飯	砂鍋豆腐	紅蘿蔔炒蛋	百匯鮮蔬	山粉圓冬瓜露		水果	809	6.2	1.5	1.5	1	2	0.5
9	一	甜心卷、豆漿	白米飯	塔香鮑菇肉末	西瀨肉	青菜	甜玉米大骨湯	水果	紅麵線粿	758	6	2	1.5	1	2	0
10	二	家常湯麵	糙米飯	咖哩椰漿嫩雞	螞蟻上樹	青菜	紫菜蛋花湯		水果	720	6	1.5	1.5	1	2	0
11	三	南瓜粥	特餐	魚丸米粉	海結燉肉	青菜	肉包	水果	芙蓉湯餃	723	5.8	1.6	1.5	1	2.2	0
12	四	燒賣、米漿	白米飯	黃金海鮮排	麻婆豆腐	青菜	胡瓜排骨湯		水果	736	5.8	1.6	1.5	1	2.5	0
13	五	麵包、鮮奶	糙米飯	香菇栗子燉雞	醬油蒸蛋	青菜	紅豆QQ甜湯		水果	809	6.2	1.5	1.5	1	2	0.5
16	一	奶皇包、豆漿	白米飯	蒙古烤肉	柚香溫沙拉	青菜	粉絲蛋花湯	水果	鍋燒意麵	737	6	1.6	1.5	1	2.2	0
17	二	中秋節														
18	三	蔬菜肉絲麵	特餐	香鬆拌飯	蒲燒鯛魚片	青菜	大醬湯	水果	珍珠丸子、枸杞茶	714	5.8	1.6	1.5	1	2	0
19	四	銀絲卷、米漿	白米飯	卡拉雞排	滷筍香肉末	青菜	美味鮮菇湯		水果	765	6	1.8	1.5	1	2.5	0
20	五	麵包、鮮奶	糙米飯	回鍋肉絲	蕃茄炒蛋	青菜	綠豆粉圓		水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
23	一	紅豆包、豆漿	白米飯	京都排骨	絲瓜寬粉煲	青菜	芹香蛋花湯	水果	肉燥米粉湯	758	6	2	1.5	1	2	0
24	二	芙蓉麵線	糙米飯	日式照燒雞	宮保豆干	青菜	蘿蔔排骨湯		水果	745	6	1.8	1.6	1	2	0
25	三	鮮菇雞米粥	特餐	蕃茄肉醬通心麵	香酥雞翅	青菜	玉米濃湯	水果	湯包、蛋花湯	766	5.8	1.8	1.5	1	2.5	0.1
26	四	鍋貼、米漿	白米飯	鮮蔬魚丁	黃瓜肉片	青菜	薑絲海帶結湯		水果	715	5.8	1.5	1.5	1	2.2	0
27	五	麵包、鮮奶	糙米飯	古早味肉燥	日式蒸蛋	青菜	花豆雙色圓		水果	809	6.2	1.5	1.5	1	2	0.5
30	一	黑糖饅頭、豆漿	白米飯	照燒肉片	彩燴丸子	青菜	針菇海芽湯	水果	蛋汁雞絲麵	728	6	1.6	1.5	1	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

宜珍團體中心
TEL: 9281100
FAX: 9288005

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