

三民國小附設幼兒園 113年11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	五	麵包、鮮奶	糙米飯	煎燒豆包	日式蒸蛋	玉米鮮蔬	芋頭西米露		水果	810	6	1.5	1.5	1	2	0.6
4	一	肉包、豆漿	白米飯	鮮蔬豬肉片	冬瓜肉末	青菜	芹香花枝丸湯	水果	家常湯麵	743	6	1.8	1.5	1	2	0
5	二	翡翠雲吞湯	糙米飯	咖喱嫩雞	翡翠雙菇	青菜	紫菜蛋花湯		水果	734	6	1.5	1.5	1	2.3	0
6	三	蔬菜肉絲粥	特餐	蕃茄肉醬螺旋麵	府城蝦卷*2	青菜	玉米濃湯	水果	珍珠丸子、麥茶	744	5.8	1.5	1.5	1	2.5	0.1
7	四	奶皇包、豆漿	白米飯	古早味肉燥	栗子白菜	青菜	榨菜粉絲湯		水果	727	5.8	1.6	1.5	1	2.3	0
8	五	麵包、鮮奶	糙米飯	凍豆腐燒雞	蕃茄炒蛋	青菜	綠豆漿		水果	804	6	1.5	1.5	1	2.2	0.5
11	一	芋泥包、豆漿	白米飯	三杯雞	玉米黑輪	青菜	大頭菜排骨湯	水果	紅蓮綠梗	743	6	1.8	1.5	1	2	0
12	二	湯餃	糙米飯	味噌鮮魚煮	花椰干片	青菜	甜玉米大骨湯		水果	737	6	1.6	1.5	1	2.2	0
13	三	擔仔麵	特餐	皮蛋瘦肉粥	煎燒肉片	青菜	刈包	水果	關東煮	730	5.8	1.7	1.5	1	2.2	0
14	四	鍋貼、米漿	白米飯	鄉村炸雞	鴨子豆腐	青菜	羹式蔬菜湯		水果	715	5.6	1.5	1.5	1	2.5	0
15	五	麵包、鮮奶	糙米飯	白玉黃豆燉肉	節瓜蒸蛋	青菜	花豆芋圓湯		水果	803	6	1.6	1.5	1	2	0.5
18	一	黑糖饅頭、豆漿	白米飯	洋葱肉片	蠔燻上樹	青菜	枸杞冬瓜排骨湯	水果	肉燥米粉湯	743	6	1.8	1.5	1	2	0
19	二	鮮蔬蘿蔔糕	糙米飯	雞肉親子丼	三杯杏鮑菇	青菜	金黃三絲湯		水果	745	6	1.8	1.6	1	2	0
20	三	廣東粥	特餐	湯咖哩烏雞拌麵	椒鹽魚酥雙味	青菜	海帶針菇湯	水果	湯包、紅棗茶	766	5.8	2	1.5	1	2.5	0
21	四	豆沙包、米漿	白米飯	藕藕燒雞	沙茶魚梗	青菜	大醬湯		水果	727	5.8	1.6	1.5	1	2.3	0
22	五	麵包、鮮奶	糙米飯	香菇肉燥麵筋	玉米炒蛋	青菜	紅豆QQ甜湯		水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
25	一	甜心卷、豆漿	白米飯	煎燒肉絲	筍燻豆腐	青菜	虱目魚丸湯	水果	絲瓜麵線	752	6	1.8	1.5	1	2.2	0
26	二	芙蓉粉絲湯	糙米飯	香酥雞翅	蛋酥高麗菜	青菜	黃瓜玉米湯		水果	765	6	1.8	1.5	1	2.5	0
27	三	日式拉麵	特餐	培根蛋炒飯	蒲燒鰻魚片	青菜	酸辣湯	水果	水餃、紫菜湯	753	5.8	2	1.5	1	2.2	0
28	四	燒賣、米漿	白米飯	瓜子肉醬	宮廷醬炒年糕	青菜	鮮蔬蛋花湯		水果	706	5.6	1.5	1.5	1	2.3	0
29	五	麵包、鮮奶	糙米飯	安東嫩雞	醬油蒸蛋	青菜	冬瓜粉圓		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】

「本產品含有甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用。」

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



供應日期如有誤，以學校行事曆為準
實際配量以現場為準
產品責任險六千萬

營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎

宜發廣播中心
TEL: 9281100
FAX: 9288005