

三民國小附設幼兒園 114年3月份餐點表

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)
3	一	肉包、豆漿	白米飯	京醬肉絲	鮮菇素燴	青菜	紫菜蛋花湯	水果	家常湯麵	715	5.6	1.8	1.5	1	2	0
4	二	水果	糙米飯	卡拉雞排	金珠翠玉	青菜	蕃茄元氣排骨湯		紅豆紫米	720	5.8	1.5	1.5	1	2.3	0
5	三	鍋燒麵	特餐	什錦肉絲飯	關東煮	青菜	茶葉蛋	水果	燒賣、麥茶	730	5.6	2	1.5	1	2	0
6	四	水果	白米飯	糖醋魚塊	螞蟥上樹	青菜	味噌湯		肉燥湯麵	729	5.8	1.8	1.5	1	2	0
7	五	水果	糙米飯	炒素什錦	日式蒸蛋	田園時蔬	芋頭西米露		麵包、鮮奶	810	6	1.7	1.5	1	2	0.5
10	一	蔥花卷、豆漿	白米飯	茄汁肉醬玉米	黃瓜甜不辣	青菜	粉絲蛋花湯	水果	紅麵線粿	717	5.6	1.8	1.6	1	2	0
11	二	水果	糙米飯	鄉村炸雞	麻婆豆腐	青菜	冬瓜薑絲湯		地瓜QQ	735	5.8	1.7	1.5	1	2.3	0
12	三	洋蔥雞肉粥	特餐	家鄉炒米粉	滷香小棒腿	青菜	甜玉米大骨湯	水果	香酥蘿蔔糕、麥茶	722	5.7	1.8	1.5	1	2	0
13	四	水果	白米飯	樹子蒸魚片	咖哩肉末	青菜	金針三絲湯		日式拉麵	701	5.6	1.5	1.5	1	2.2	0
14	五	水果	糙米飯	海結燒肉	玉米炒蛋	青菜	綠豆薏仁		麵包、鮮奶	795	6	1.5	1.5	1	2	0.5
17	一	芋泥包、豆漿	白米飯	紅燒焢肉	蛋酥高麗菜	青菜	虱目魚丸湯	水果	蛋汁意麵	715	5.6	1.8	1.5	1	2	0
18	二	水果	糙米飯	香酥雞翅	八寶醬肉	青菜	黃瓜蛋花湯		花豆芋圓湯	742	5.8	1.8	1.5	1	2.3	0
19	三	日式拉麵	特餐	台式什錦鹹粥	雞卷粉絲煲	青菜	珍珠丸子	水果	水餃、紫菜湯	692	5.6	1.5	1.5	1	2	0
20	四	水果	白米飯	針菇雞柳	銀芽木耳炒肉絲	青菜	玉米濃湯		蕃茄滑蛋麵	730	5.8	1.5	1.5	1	2.2	0.1
21	五	水果	糙米飯	回鍋肉絲	洋芋燉蛋	青菜	白木耳甜湯		麵包、鮮奶	781	5.8	1.5	1.5	1	2	0.5
24	一	甜心卷、熱豆漿	白米飯	義式燉雞	玉米黑輪	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	擔仔米粉湯	717	5.6	1.8	1.6	1	2	0
25	二	水果	糙米飯	塔香鮑菇肉末	西滷肉	青菜	醋香豆腐梗		綠豆燕麥	706	5.8	1.5	1.5	1	2	0
26	三	蔬菜肉絲粥	特餐	湯咖哩烏龍拌麵	椒鹽魚酥雙味	青菜	大醬湯	水果	蒸地瓜、紅棗茶	720	5.8	1.5	1.5	1	2.3	0
27	四	水果	白米飯	麻油雞	五味醬淋油豆腐	青菜	海結冬瓜湯		大滷麵	709	5.6	1.6	1.5	1	2.2	0
28	五	水果	糙米飯	京都排骨	蕃茄炒蛋	青菜	紅豆粉圓湯		麵包、鮮奶	795	6	1.5	1.5	1	2	0.5
31	一	芋饅頭、豆漿	白米飯	蠔油燉雞	寧式炒年糕	青菜	針菇海芽湯	水果	芙蓉麵線	709	5.8	1.5	1.6	1	2	0

【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

