

三民國小附設幼兒園 114年4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)
1	二	水果	特餐	大亨堡麵包	咖哩雞柳	青菜	玉米濃湯		綜合甜湯	735	6	1.5	1.5	1	2	0.1
2	三	和風湯麵	特餐	培根蛋炒飯	卡拉雞排	普羅旺斯鮮蔬	粉圓甜湯	水果	麵包、鮮奶	795	5.8	1.5	1.5	1	2.3	0.5
3	四	清明節休假														
4	五	兒童節休假														
7	一	雙色小饅頭、豆漿	白米飯	魚香豬柳	肉燥冬粉	青菜	紫菜蛋花湯	水果	鍋燒意麵	715	5.6	1.8	1.5	1	2	0
8	二	校外教學														
9	三	玉米滑蛋粥	特餐	米粉粿	香酥虱目魚排	青菜	肉包	水果	蘿蔔糕、麥茶	723	5.8	1.6	1.5	1	2.2	0
10	四	水果	白米飯	洋芋燒雞	蛋香白菜	青菜	甜玉米大骨湯		擔仔麵	720	5.6	1.8	1.7	1	2	0
11	五	水果	糙米飯	五柳豆乾片	醬油蒸蛋	田園時蔬	綠豆地瓜湯		麵包、鮮奶	789	5.8	1.6	1.5	1	2	0.5
14	一	豆沙包、豆漿	白米飯	宮保雞丁	金珠翠玉	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	家常湯麵	715	5.6	1.8	1.5	1	2	0
15	二	水果	糙米飯	洋蔥肉片	黃瓜黑輪	青菜	鮮蔬蛋花湯		芋頭西米露	709	5.8	1.5	1.6	1	2	0
16	三	醬油拉麵	特餐	肉粿飯	玉米餡餅	青菜	綜合滷味	水果	湯包、紅棗茶	701	5.6	1.5	1.5	1	2.2	0
17	四	水果	白米飯	咖哩燉雞	玉菜木耳炒肉絲	青菜	味噌湯		乾麵、蔬菜湯	711	5.8	1.5	1.7	1	2	0
18	五	水果	糙米飯	沙茶魷魚煮	紅蘿蔔炒蛋	青菜	紅豆湯圓		麵包、鮮奶	781	5.8	1.5	1.5	1	2	0.5
21	一	甜心卷、豆漿	白米飯	薑香燒肉	絲瓜麵線	青菜	虱目魚丸湯	水果	肉燥米粉湯	717	5.6	1.8	1.6	1	2	0
22	二	水果	糙米飯	椒鹽魚酥	三杯油豆腐	青菜	黃瓜排骨湯		綠豆薏仁	715	5.8	1.5	1.5	1	2.2	0
23	三	蔬菜雞茸粥	特餐	沙茶豬肉燴麵	蠔油翅腿	青菜	海帶薑絲湯	水果	粉絲蛋花湯	707	5.7	1.6	1.5	1	2	0
24	四	水果	白米飯	瓜子肉醬	關東煮	青菜	蕃茄豆腐湯		日式烏龍麵	692	5.6	1.5	1.5	1	2	0
25	五	水果	糙米飯	鹹水雞	針菇蒸蛋	青菜	花豆三Q湯		麵包、鮮奶	781	5.8	1.5	1.5	1	2	0.5
28	一	校慶補假														
29	二	水果	糙米飯	三杯雞	蛋酥滷白菜	青菜	蘿蔔玉米湯		地瓜粉圓湯	732	6	1.5	1.6	1	2.2	0
30	三	糯米湯	特餐	日式雞炊飯	蒲燒鯛魚片	青菜	浮水魚梗湯	水果	水餃、紫菜湯	706	5.8	1.5	1.5	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



供應日期如有誤，以學校行事曆為準
實際配量以經銷商為準
產品責任險六千萬

營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎

資源服務中心
TEL：9281100
FAX：9288005