

三民國小附設幼兒園 114年5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	四	水果	白米飯	鄉村炸雞	魚香肉末	青菜	絲瓜寬粉湯		蕃茄滑蛋麵	729	5.8	1.8	1.5	1	2	0
2	五	水果	糙米飯	鐵板油豆腐	蔥香蒸蛋	珍菇時蔬	粉圓甜湯		麵包、鮮奶	794	6	1.6	1.5	1	1.8	0.5
5	一	芋泥包、豆漿	白米飯	古早味肉燥	黃瓜愛心黑輪	青菜	針菇海芽湯	水果	陽春麵	722	5.7	1.8	1.5	1	2	0
6	二	水果	糙米飯	毛豆菇菇雞	培根蛋酥高麗菜	青菜	花枝丸湯		綠豆地瓜圓	720	6	1.5	1.5	1	2	0
7	三	吻仔魚粥	特餐	蕃茄肉醬螺旋麵	卡拉雞排	青菜	玉米濃湯	水果	肉圓、麥茶	728	5.6	1.8	1.5	1	2.3	0
8	四	水果	白米飯	薑汁燒肉片	蜜汁豆干	青菜	蘿蔔排骨湯		日式拉麵	721	5.8	1.7	1.5	1	2	0
9	五	水果	糙米飯	砂鍋煮魚	玉米炒蛋	青菜	紫米紅豆牛奶		麵包、鮮奶	795	6	1.5	1.5	1	2	0.5
12	一	鮮奶饅頭、豆漿	白米飯	雞肉親子丼	螞蟥上樹	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	鍋燒雞絲麵	731	5.8	1.8	1.6	1	2	0
13	二	水果	糙米飯	玉米肉絲	東山滷味	青菜	哈佛蔬菜排骨湯		芋頭西米露	720	6	1.5	1.5	1	2	0
14	三	米苔目湯	特餐	皮蛋瘦肉粥	雞肉大根燒	青菜	肉包	水果	湯餃	706	5.8	1.5	1.5	1	2	0
15	四	水果	白米飯	紅糟魚酥	紹子豆腐	青菜	菌菇雞湯		大滷麵	724	5.6	1.8	1.5	1	2.2	0
16	五	水果	糙米飯	日式嫩南瓜肉片	醬油蒸蛋	青菜	綠豆QQ甜湯		麵包、鮮奶	786	6	1.5	1.5	1	1.8	0.5
19	一	豆沙包、豆漿	白米飯	洋葱豬柳	西滷肉	青菜	甜玉米大骨湯	水果	翡翠雲吞湯	729	5.8	1.8	1.5	1	2	0
20	二	水果	糙米飯	咖哩嫩雞	回鍋干片	青菜	黃瓜針菇湯		花豆芋圓	720	6	1.5	1.5	1	2	0
21	三	洋葱肉絲粥	特餐	客家湯板條	香酥虱目魚排	青菜	白煮蛋/油膏	水果	關東煮	732	5.5	2	1.5	1	2.2	0
22	四	水果	白米飯	蠔油翅腿	茄汁肉醬馬鈴薯	青菜	鮮蔬蛋花湯		烏龍湯麵	715	5.6	1.8	1.5	1	2	0
23	五	水果	糙米飯	海結燒肉	蕃茄炒蛋	青菜	山粉圓冬瓜露		麵包、鮮奶	795	6	1.5	1.5	1	2	0.5
26	一	肉包、豆漿	白米飯	紅燒肉片	金珠翠玉	青菜	紫菜蛋花湯	水果	米粉湯	706	5.8	1.5	1.5	1	2	0
27	二	水果	糙米飯	香酥雞翅	菜豆干丁	青菜	竹筍排骨湯		紅豆薏仁	729	6	1.5	1.5	1	2.2	0
28	三	南瓜粥	特餐	香菇油飯	蒲燒鯛魚片	青菜	虱目魚丸湯	水果	湯包、枸杞茶	729	5.8	1.8	1.5	1	2	0
29	四	水果	白米飯	茄香打拋豬	彩繪胡瓜	青菜	味噌湯		麵包、鮮奶	796	5.8	1.7	1.5	1	2	0.5
30	五	端午節休假														

【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。



供應日期如有誤，以學校作業為準
實際配量明細請參閱附表
食品責任歸於本園

營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎

宜砂關懷中心
TEL：9281100
FAX：9288005