

三民國小附設幼兒園 114年6月份餐點表

| 日期 | 星期 | 上午點心    | 午餐  |         |         |       |        | 水果 | 下午點心    | 總熱量<br>(大卡) | 全穀雜糧類<br>(份) | 豆魚蛋肉類<br>(份) | 蔬菜類<br>(份) | 水果類<br>(份) | 油脂類<br>(份) | 乳品類<br>(份) |
|----|----|---------|-----|---------|---------|-------|--------|----|---------|-------------|--------------|--------------|------------|------------|------------|------------|
| 2  | 一  | 鮮奶饅頭、豆漿 | 白米飯 | 雲耳嫩雞    | 肉燥冬粉    | 青菜    | 黃瓜排骨湯  |    |         |             |              |              |            |            |            |            |
| 3  | 二  | 水果      | 糙米飯 | 花瓜肉絲    | 關東煮     | 青菜    | 薑絲海帶結湯 | 水果 | 家常湯麵    | 729         | 5.8          | 1.8          | 1.5        | 1          | 2          | 0          |
| 4  | 三  | 玉米濃蛋粥   | 特餐  | 小卷米粉    | 薑汁燒肉片   | 青菜    | 刈包     |    | 綠豆薏仁    | 706         | 5.8          | 1.5          | 1.5        | 1          | 2          | 0          |
| 5  | 四  | 水果      | 糙米飯 | 鄉村炸雞    | 八寶醬肉    | 青菜    | 珍菇白菜湯  | 水果 | 餡餅、麥茶   | 700         | 5.5          | 1.7          | 1.5        | 1          | 2          | 0          |
| 6  | 五  | 水果      | 環保餐 | 如意彩絲    | 蔥香菜脯蛋   | 喇嘴香時蔬 | 紅豆地瓜圓湯 |    | 烏龍湯麵    | 717         | 5.5          | 1.8          | 1.5        | 1          | 2.2        | 0          |
| 9  | 一  | 菜包、豆漿   | 白米飯 | 咖哩雞柳    | 蛋酥高麗菜   | 青菜    | 虱目魚丸湯  | 水果 | 麵包、鮮奶   | 772         | 5.8          | 1.5          | 1.5        | 1          | 1.8        | 0.5        |
| 10 | 二  | 水果      | 糙米飯 | 沙茶肉片    | 鮮瓜彩燴    | 青菜    | 針菇海芽湯  |    | 鮮蔬蘿蔔糕   | 715         | 5.6          | 1.8          | 1.5        | 1          | 2          | 0          |
| 11 | 三  | 擔仔麵     | 特餐  | 漢堡麵包    | 卡拉雞排    | 青菜    | 玉米濃湯   | 水果 | 地瓜QQ    | 706         | 5.8          | 1.5          | 1.5        | 1          | 2          | 0          |
| 12 | 四  | 水果      | 糙米飯 | 梅汁弄雞    | 黃金毛豆    | 青菜    | 竹筍排骨湯  |    | 翡翠雲吞湯   | 732         | 5.5          | 1.8          | 1.5        | 1          | 2.2        | 0.1        |
| 13 | 五  | 水果      | 白米飯 | 豆腐鮮魚味噌燒 | 日式蟹味棒蒸蛋 | 青菜    | 珍珠撞奶   |    | 板條湯     | 704         | 5.6          | 1.6          | 1.5        | 1          | 2.1        | 0          |
| 16 | 一  | 豆沙包、豆漿  | 白米飯 | 古早味肉燥   | 糖醋甜不辣   | 青菜    | 冬瓜薑絲湯  | 水果 | 麵包、鮮奶   | 772         | 5.8          | 1.5          | 1.5        | 1          | 1.8        | 0.5        |
| 17 | 二  | 水果      | 糙米飯 | 海南雞飯    | 綜合滷味    | 青菜    | 紫菜蛋花湯  |    | 蛋汁雞絲麵   | 729         | 5.8          | 1.8          | 1.5        | 1          | 2          | 0          |
| 18 | 三  | 台式鹹粥    | 特餐  | 廣東炒麵    | 貴妃翅小腿   | 青菜    | 味噌湯    | 水果 | 花豆芋圓    | 706         | 5.8          | 1.5          | 1.5        | 1          | 2          | 0          |
| 19 | 四  | 水果      | 糙米飯 | 鹽酥魚塊    | 珍珠三色    | 青菜    | 鮮菇蒲瓜湯  |    | 水餃、蛋花湯  | 732         | 5.5          | 2            | 1.5        | 1          | 2.2        | 0          |
| 20 | 五  | 水果      | 白米飯 | 無錫排骨    | 蕃茄炒蛋    | 青菜    | 綠豆西米露  |    | 醬油拉麵    | 706         | 5.6          | 1.5          | 1.5        | 1          | 2.3        | 0          |
| 23 | 一  | 肉包、豆漿   | 白米飯 | 西西里肉醬   | 黃瓜黑輪    | 青菜    | 鮮蔬蛋花湯  | 水果 | 麵包、鮮奶   | 781         | 5.8          | 1.5          | 1.5        | 1          | 2          | 0.5        |
| 24 | 二  | 水果      | 糙米飯 | 鐵板雞柳    | 奶香黃金白菜  | 青菜    | 甜玉米大骨湯 |    | 肉燥米粉湯   | 715         | 5.6          | 1.8          | 1.5        | 1          | 2          | 0          |
| 25 | 三  | 什錦米苔目   | 特餐  | 肉粿飯     | 府城蝦卷    | 青菜    | 湯包     | 水果 | 紅豆燕麥    | 706         | 5.8          | 1.5          | 1.5        | 1          | 2          | 0          |
| 26 | 四  | 水果      | 糙米飯 | 蒜泥白肉    | 肉末豆腐煲   | 青菜    | 田園蔬菜湯  |    | 蒸地瓜、紅棗茶 | 717         | 5.5          | 1.8          | 1.5        | 1          | 2.2        | 0          |
| 27 | 五  | 水果      | 白米飯 | 安東嫩雞    | 彩蔬炒蛋    | 青菜    | 山粉圓冬瓜露 |    | 大滷麵     | 721         | 5.8          | 1.7          | 1.5        | 1          | 2          | 0          |
| 30 | 一  | 小饅頭、豆漿  | 白米飯 | 塔香豬柳    | 麥克雞塊    | 青菜    | 胡瓜玉米湯  | 水果 | 麵包、鮮奶   | 772         | 5.8          | 1.5          | 1.5        | 1          | 1.8        | 0.5        |
|    |    |         |     |         |         |       |        |    | 鍋燒意麵    | 738         | 5.8          | 1.8          | 1.5        | 1          | 2.2        | 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



營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎

供應日期如有誤，以學校行事曆為準  
實際配量以現場參閱為準  
產品責任險六千萬

“健康服務中心”  
TEL: 8281100  
FAX: 8286005