

力行國小附設幼兒園 111年1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)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	奶類 (份)
3	一	奶皇包、豆漿	白米飯	蔥爆花瓜豬柳	黃瓜彩燴	青菜	針菇海芽湯		什錦麵線	786	6.2	2	1.7	0	2.2	0
4	二	翡翠雲吞湯	特餐	義大利通心麵	冬瓜肉片	青菜	玉米濃湯		綠豆薏仁	725	6.5	1.6	1.5	0	2.5	0
5	三	麵包、鮮奶	特餐	炸醬麵	京都排骨	青菜	甜玉米大骨湯	水果	鮮菇雞米粥	842	6	2	1.5	1	2.2	0.5
6	四	慶生會	糙米飯	蠔油香菇雞	蛋酥滷白菜	青菜	虱目魚丸湯		板條湯	704	6.2	1.5	1.8	0	2.5	0
7	五	洋蔥瘦肉粥	環保餐	沙茶黑干	醬油蒸蛋	雲耳鮮蔬	白木耳甜湯	水果	湯包、麥茶	755	6.5	1.5	1.5	1	2	0
10	一	肉包、豆漿	白米飯	筍干扣肉	玉米黑輪	青菜	日式柴魚湯		家常湯麵	735	6.4	2	1.5	0	2.2	0
11	二	鍋燒意麵	糙米飯	宮保雞丁	玉菜肉絲	青菜	紫菜蛋花湯		紅豆紫米	714	6.5	1.6	1.6	0	2.2	0
12	三	麵包、鮮奶	特餐	肉糝飯	花椰干片	青菜	豬肉餡餅	水果	水餃、蛋花湯	854	6.2	1.8	1.5	1	2.5	0.5
13	四	珍珠丸子、米漿	糙米飯	醬燒豬排	咖哩肉末	青菜	珍菇白菜湯		擔仔麵	705	6	1.8	1.5	0	2.5	0
14	五	地瓜粥、肉鬆	環保餐	紅燒凍豆腐	塔香鮑菇炒蛋	蒟蒻時蔬	綠豆QQ	水果	蘿蔔糕湯	743	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0
17	一	銀絲卷、豆漿	白米飯	針菇肉絲	銀芽木耳炒肉片	青菜	玉米濃湯		麵粉煎、麥茶	741	6.2	2	1.7	0	2.2	0.1
18	二	鮮蔬湯餃	糙米飯	三杯雞	螞蟻上樹	青菜	冬瓜薑絲湯		地瓜粉圓湯	714	6.5	1.5	1.7	0	2.3	0
19	三	麵包、鮮奶	特餐	魚丸米粉	紅燒肉	青菜	肉包	水果	南瓜粥	768	6	1.6	1.6	0	2.5	0.5
20	四	烏龍湯麵	水餃、玉米濃湯						薯餅、紅棗茶	751	6.2	1.6	1.5	1	2.2	0

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

營養師：

監廚老師：

園主任：

校長：

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，以學校行事曆為準
實際配重明細請參後附表
產品責任險六千萬

營養師: 黃郁高, 賴思伶, 林佳穎

宜珍團體中心
TEL : 9281100
FAX : 9288005