

力行國小附設幼兒園 111年2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)
11	五	地瓜粥、肉鬆	白米飯	三杯鮮菇油豆腐	海苔烘蛋	田園時蔬	粉圓甜湯		麵包、鮮奶	758	6.2	1.5	1.5	0	2.2	0.5
14	一	銀絲卷、豆漿	白米飯	薑汁燒肉片	螞蟻上樹	青菜	紅白蘿蔔湯		肉燥米粉湯	786	6.2	2	1.7	0	2.2	0
15	二	翡翠雲吞湯	糙米飯	宮保雞丁	滷筍香肉末	青菜	什錦鹹湯圓		綠豆西米露	725	6.5	1.6	1.5	0	2.5	0
16	三	麵包、鮮奶	特餐	蕃茄肉醬義大利麵	黃金花枝排	青菜	玉米濃湯	水果	雞塊、麥茶	795	6	2	1.5	1	2.5	0.1
17	四	慶生會	糙米飯	南瓜燒排骨	麻婆豆腐	青菜	虱目魚丸湯		擔仔麵	700	6.2	1.5	1.8	0	2.4	0
18	五	洋蔥玉米粥	環保餐	回鍋干片	日式蒸蛋	雲耳鮮蔬	紅豆芋圓湯	水果	湯餃	830	6.5	1.5	1.5	1	2	0.5
21	一	奶皇包、豆漿	白米飯	打拋猪肉	珍珠三色	青菜	黃瓜排骨湯		家常湯麵	735	6.4	2	1.5	0	2.2	0
22	二	鮮蔬蘿蔔糕	糙米飯	咖哩嫩雞	西滷肉	青菜	冬瓜薑絲湯		紅豆地瓜湯	714	6.5	1.6	1.6	0	2.2	0
23	三	麵包、鮮奶	特餐	皮蛋瘦肉粥	客家小炒	青菜	肉包	水果	薯餅、麥茶	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
24	四	燒賣、米漿	糙米飯	香酥雞翅	關東煮	青菜	針菇海芽湯		烏龍湯麵	710	6	1.8	1.5	0	2.6	0
25	五	板條湯	環保餐	香菇麵筋	蕃茄炒蛋	玉米鮮蔬	綠豆湯	水果	湯包、枸杞茶	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

營養師：賴思伶

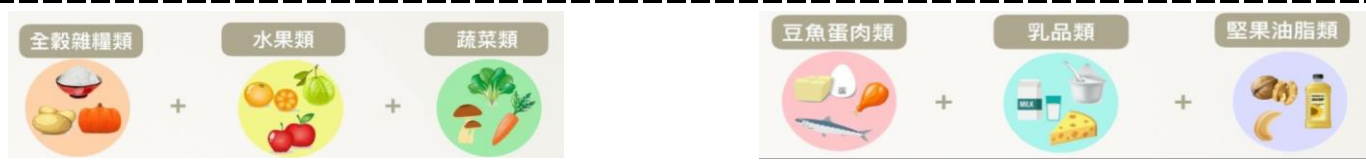
監廚老師：楊欣儒

園主任：謝宜芳

校長：陳宜秀

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

宜珍膳膳中心
TEL : 9281100
FAX : 9288005