

力行國小附設幼兒園 111年3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)
1	二	雲吞粉絲湯	白米飯	塔香鮑菇肉末	玉菜皮絲	青菜	味噌湯		綠豆薏仁	725	6.5	1.6	1.5	0	2.5	0
2	三	麵包、鮮奶	特餐	中華炒麵	鹽酥雞	青菜	甜玉米大骨湯	水果	洋蔥肉末粥	855	6	2	1.5	1	2.5	0.5
3	四	慶生會	糙米飯	雲耳嫩雞	黃瓜肉片	青菜	海帶薑絲湯		日式拉麵	700	6.2	1.5	1.8	0	2.4	0
5	五	吻仔魚粥	環保餐	宮保豆干	鮮菇蒸蛋	五彩什蔬	白木耳甜湯	水果	鍋貼、麥茶	755	6.5	1.5	1.5	1	2	0
7	一	芋泥包、豆漿	白米飯	黑胡椒肉絲	肉燥寬粉	青菜	枸杞冬瓜湯		麵粉煎、枸杞茶	735	6.4	2	1.5	0	2.2	0
8	二	湯餃	糙米飯	卡拉雞排	八寶醬肉	青菜	鮮蔬蛋花湯		紅豆西米露	714	6.5	1.6	1.6	0	2.2	0
9	三	麵包、鮮奶	特餐	沙茶魷魚粿飯	海結燒雞	青菜	珍珠丸子*1	水果	清粥小菜	841	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0.5
10	四	燒賣、米漿	糙米飯	薑汁燒肉片	鮮菇素燴	青菜	胡瓜玉米湯		板條湯	710	6	1.8	1.5	0	2.6	0
11	五	擔仔麵	環保餐	麻婆豆腐	洋蔥炒蛋	田園時蔬	綠豆甜湯	水果	薯餅、紅棗茶	743	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0
14	一	肉包、豆漿	白米飯	瓜子肉醬	甜辣豆干	青菜	蘿蔔排骨湯		肉燥米粉湯	735	6.4	2	1.5	0	2.2	0
15	二	芙蓉麵線	糙米飯	蠔油雞丁	咖哩肉末	青菜	羅宋湯		綜合甜湯	714	6.5	1.6	1.6	0	2.2	0
16	三	麵包、鮮奶	特餐	客家炒米苔目	海鮮排	青菜	酸辣湯	水果	南瓜粥	841	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0.5
17	四	黑糖饅頭、米漿	糙米飯	紅燒焗肉	銀芽木耳炒肉絲	青菜	芹香花枝丸湯		蕃茄滑蛋麵	710	6	1.8	1.5	0	2.6	0
18	五	鮮菇雞米粥	環保餐	壽喜燒油豆腐	毛豆蒸蛋	珍菇時蔬	芋頭QQ	水果	蘿蔔糕、紫菜湯	743	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0
21	一	奶皇包、豆漿	白米飯	三杯雞	金珠翠玉	青菜	玉菜粉絲湯		家常湯麵	735	6.4	2	1.5	0	2.2	0
22	二	翡翠雲吞湯	糙米飯	蜜汁咕咾肉	開陽白菜	青菜	黃瓜大骨湯		綠豆粉圓	714	6.5	1.6	1.6	0	2.2	0
23	三	麵包、鮮奶	特餐	什錦米粉湯	椒鹽魚酥雙味	青菜	銀絲卷	水果	玉米瘦肉粥	841	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0.5
24	四	湯包、米漿	糙米飯	五香滷雞排	筍香肉末	青菜	蔬菜菇菇湯		乾拌麵、蔬菜湯	710	6	1.8	1.5	0	2.6	0
25	五	和風烏龍麵	環保餐	花椰干片	醬油蒸蛋	玉筍鮮蔬	花豆地瓜湯	水果	水餃、蛋花湯	743	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0
28	一	蔥花捲、豆漿	白米飯	南瓜燒排骨	螞蟻上樹	青菜	大醬湯		雞塊、麥茶	735	6.4	2	1.5	0	2.2	0
29	二	台式鹹粥	糙米飯	樹子蒸魚片	薑汁燒百頁	青菜	玉米濃湯		紅豆紫米	729	6.5	1.6	1.6	0	2.2	0.1
30	三	麵包、鮮奶	特餐	肉絲蛋炒飯	貴妃乾鍋雞	青菜	冬瓜排骨湯	水果	魚丸湯麵	841	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0.5
31	四	菜包、米漿	糙米飯	香酥雞翅	黃瓜彩燴	青菜	紫菜蛋花湯		關東煮	710	6	1.8	1.5	0	2.6	0

【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