

力行國小附設幼兒園 113年8-9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)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	乳品類 (份)
30	五	洋葱湯蛋粥	白米飯	黑胡椒豬柳	珍珠三色	青菜	綠豆甜湯	水果	豆沙包、麥茶	734	6.2	1.5	1.5	1	2	0
2	一	肉包、豆漿	白米飯	蠔油嫩雞	黃瓜魚糰	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	水果	758	6	2	1.5	1	2	0
3	二	翡翠費吞湯	糯米飯	蒜泥白肉	三杯杏鮑菇	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	水果	745	6	1.8	1.6	1	2	0
4	三	麵包、鮮奶	特餐	雞肉親子丼飯	香雞腿	青菜	日式柴魚湯	水果	和風拉麵	811	5.8	1.6	1.5	1	2.5	0.5
5	四	慶生會	糯米飯	紅糟魚酥	培根馬鈴薯	青菜	味噌湯	水果	水果	780	6	2	1.5	1	2.5	0
6	五	什錦鹹粥	環保餐	砂鍋豆腐	紅蘿蔔炒蛋	百匯鮮蔬	山粉團冬瓜露	水果	蘿蔔糕、紅糖茶	734	6.2	1.5	1.5	1	2	0
9	一	甜心卷、豆漿	白米飯	塔香鮑菇肉末	西滷肉	青菜	甜玉米大骨湯	水果	水果	758	6	2	1.5	1	2	0
10	二	家常湯麵	糯米飯	咖哩椰漿嫩雞	蝴蝶上樹	青菜	紫菜蛋花湯	水果	水果	720	6	1.5	1.5	1	2	0
11	三	麵包、鮮奶	特餐	魚丸米粉	海結燻肉	青菜	肉包	水果	南瓜粥	798	5.8	1.6	1.5	1	2.2	0.5
12	四	燒賣、米漿	糯米飯	黃金海鮮排	麻婆豆腐	青菜	胡瓜排骨湯	水果	水果	736	5.8	1.6	1.5	1	2.5	0
13	五	吻仔魚湯	白米飯	香菇栗子燻雞	醬油蒸蛋	青菜	紅豆QQ甜湯	水果	芙蓉湯餃	734	6.2	1.5	1.5	1	2	0
16	一	奶皇包、豆漿	白米飯	蒙古烤肉	柏香溫沙拉	青菜	粉絲蛋花湯	水果	水果	737	6	1.6	1.5	1	2.2	0
17	二	中秋節														
18	三	珍珠丸子、枸杞茶	特餐	香蔥拌飯	滷味鱈魚片	青菜	大醬湯	水果	蔬菜肉絲麵	714	5.8	1.6	1.5	1	2	0
19	四	銀絲卷、米漿	糯米飯	卡拉維排	滷香肉末	青菜	美味鮮菇湯	水果	水果	765	6	1.8	1.5	1	2.5	0
20	五	玉米瘦肉粥	白米飯	回鍋肉絲	蕃茄炒蛋	青菜	綠豆粉團	水果	麵包、鮮奶	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
23	一	紅豆包、豆漿	白米飯	京都排骨	絲瓜寬粉煲	青菜	芹香蛋花湯	水果	水果	758	6	2	1.5	1	2	0
24	二	芙蓉雞絲	糯米飯	日式照燒雞	宮保豆干	青菜	蘿蔔排骨湯	水果	水果	745	6	1.8	1.6	1	2	0
25	三	麵包、鮮奶	特餐	蕃茄肉醬通心麵	香酥雞翅	青菜	玉米濃湯	水果	鮮菇雞米粥	841	5.8	1.8	1.5	1	2.5	0.6
26	四	鍋貼、米漿	糯米飯	豆瓣鮮蔬魚丁	黃瓜肉片	青菜	薑絲海帶結湯	水果	水果	715	5.8	1.5	1.5	1	2.2	0
27	五	廣東粥	白米飯	古早味肉燥	日式蒸蛋	青菜	花豆雙色圓	水果	湯包、蛋花湯	734	6.2	1.5	1.5	1	2	0
30	一	黑糖饅頭、豆漿	白米飯	韓式泡菜肉片	彩繪丸子	青菜	針菇海苔湯	水果	水果	728	6	1.6	1.5	1	2	0

營養師：**營養師賴思伶** 監廚老師：**教保員兼教保組長楊欣儒** 園主任：**教師兼任鄭巧宜** 校長：**校長陳建州** 【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】


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



健康油脂類



營養師：黃那高、賴思伶、林佳穎

供應日期如內，以學校行事曆為準
資料來源：教育部國民及學務中心
高雄責任區六平區

「國語」服務中心
TEL: 9281106
FAX: 9288005

8/28公告