

力行國小附設幼兒園 113年10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)
1	二	鮮蔬湯餃	糙米飯	宮保雞丁	八寶醬肉	青菜	白菜肉絲湯	水果		723	6	1.5	1.6	1	2	0
2	三	麵包、鮮奶	特餐	廣東粥	府城蝦卷*2	青菜	肉包	水果	日式拉麵	826	5.8	1.8	1.5	1	2.5	0.5
3	四	慶生會	糙米飯	樟油雞排	銀芽木耳炒肉絲	青菜	黃瓜排骨湯	水果		758	6	2	1.5	1	2	0
4	五	玉米滑蛋粥	環保餐	五味醬淋油豆腐	起司馬鈴薯蒸蛋	青菜	綠豆甜湯	水果	鮎餅、麥茶	720	6	1.5	1.5	1	2	0
7	一	麵包、豆漿	白米飯	左宗雞肉	開陽胡瓜	青菜	紫菜蛋花湯	水果		743	6	1.8	1.5	1	2	0
8	二	翡翠雲吞湯	糙米飯	泰式打拋豬	蛋酥高麗菜	青菜	日式鮮魚湯	水果		734	6	1.5	1.5	1	2.3	0
9	三	銀絲卷、鮮奶	特餐	米粉粿	雞肉沙威瑪	青菜	長麵包	水果	吻仔魚粥	804	5.8	1.5	1.5	1	2.5	0.5
10	四	雙十節休假														
11	五	蛋汁蔥卷	白米飯	沙茶炒肉絲	毛豆響耳炒蛋	青菜	焗香大麥珍奶	水果	香酥蘿蔔糕、紅棗茶	743	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0
14	一	鮮奶饅頭、豆漿	白米飯	黑椒雞丁	關東煮	青菜	蕃茄元氣湯	水果		743	6	1.8	1.5	1	2	0
15	二	洋葱雞肉粥	糙米飯	熱炒三鮮	家常油豆腐	青菜	黃芽粉絲湯	水果		737	6	1.6	1.5	1	2.2	0
16	三	麵包、鮮奶	特餐	日式雞炊飯	卡拉雞排	青菜	玉米濃湯	水果	鍋燒麵	834	5.8	1.7	1.5	1	2.5	0.6
17	四	湯包、米漿	糙米飯	蜜汁咕咾肉	黃瓜彩燴	青菜	薑絲海帶結湯	水果		720	5.8	1.5	1.5	1	2.3	0
18	五	蔬菜肉絲粥	白米飯	小菇燻雞	醬油蒸蛋	青菜	白木耳甜湯	水果	水餃、蔬菜湯	728	6	1.6	1.5	1	2	0
21	一	奶皇包、豆漿	白米飯	咖喱豬肉	豆瓣鮑菇干片	青菜	冬瓜薑絲湯	水果		743	6	1.8	1.5	1	2	0
22	二	粉絲蛋花湯	糙米飯	魚片南蠻漬	西油肉	青菜	味噌湯	水果		745	6	1.8	1.6	1	2	0
23	三	麵包、鮮奶	特餐	木須肉炒麵	貴妃雞翅	青菜	虱目魚丸湯	水果	絲瓜鹹粥	828	5.8	2	1.5	1	2.2	0.5
24	四	蔥花卷、米漿	糙米飯	薑汁燻肉片	黃金蒜蓉毛豆	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果		727	5.8	1.6	1.5	1	2.3	0
25	五	地瓜粥、肉鬆	白米飯	花瓜燻雞煲	紅醬薯炒蛋	青菜	紅豆紫米甜湯	水果	鮮蔬蘿蔔糕	743	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0
28	一	菜包、豆漿	白米飯	紅燒燻肉	媽媽上樹	青菜	甜玉米大骨湯	水果		752	6	1.8	1.5	1	2.2	0
29	二	滑蛋瘦肉粥	糙米飯	椒鹽魚丁	南瓜肉末豆腐	青菜	蘿蔔排骨湯	水果		765	6	1.8	1.5	1	2.5	0
30	三	麵包、鮮奶	特餐	肉梗飯	海結燻雞	青菜	茶葉蛋	水果	芙蓉麵線	828	5.8	2	1.5	1	2.2	0.5
31	四	燒賣、米漿	糙米飯	三杯雞	芹香甜不辣	青菜	鄉村蔬菜湯	水果		715	5.8	1.5	1.5	1	2.2	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：**鄭巧宜** 校長：**陳建州**

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
實際配量以現場為準
高品質在味六千萬

營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎

*定時廣播中心
TEL: 9281100
FAX: 9286505

9/27 公佈