

日期	星期	上午點心	午餐					下午點心	總熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (公克)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	奶類 (份)
1	一	肉包、豆漿	糙米飯	洋蔥豬柳	翡翠雙菇	青菜	紫菜蛋花湯	水果	783	6.2	2	1.6	1	2.2	0
2	二	肉絲冬粉湯	五穀飯	迷迭香烤雞丁	玉米肉末	青菜	日式柴魚湯	水果	800	6.5	1.8	1.5	1	2.5	0
3	三	鮮蔬湯餃	特餐	肉粳飯	花椰干片	青菜	豬肉餡餅	水果	776	6	2	1.5	1	2.4	0
4	四	板條湯	糙米飯	鳳梨蜜汁魚排	西滷肉	青菜	枸杞冬瓜湯	水果	753	6	1.6	1.6	1	2.5	0
5	五	麵包、鮮奶	糙米飯	味噌豆腐燒	昆布蒸蛋	木須鮮蔬	椰香芋頭西米露	水果	839	6.5	1.5	1.5	1	2.2	0.5
8	一	黑糖饅頭、豆漿	地瓜飯	蠔油嫩雞	韭香肉末干丁	青菜	虱目魚丸湯	水果	786	6.2	2	1.7	1	2.2	0
9	二	翡翠雲吞湯	燕麥飯	地瓜粉蒸肉	肉燥寬粉	青菜	蕃茄針菇湯	水果	776	6.5	1.6	1.5	1	2.3	0
10	三	洋蔥肉末粥	特餐	客家炒米苔目	紅糟魚酥	青菜	甜玉米大骨湯	水果	776	6	2	1.5	1	2.4	0
11	四	肉燥米粉湯	糙米飯	京都排骨	開陽胡瓜	青菜	味噌湯	水果	764	6.2	1.5	1.8	1	2.5	0
12	五	麵包、鮮奶	糙米飯	三杯鮮菇豆腸	洋蔥炒蛋	珍菇時蔬	紅豆紫米甜湯	水果	839	6.5	1.5	1.5	1	2.2	0.5
15	一	鍋貼、豆漿	白米飯	泰式打拋豬	蛋酥高麗菜	青菜	粉絲蛋花湯	水果	795	6.4	2	1.5	1	2.2	0
16	二	雞蓉鮮菇濃湯	地瓜飯	豆乳雞翅	麻婆豆腐	青菜	什錦黃瓜湯	水果	774	6.5	1.6	1.6	1	2.2	0
17	三	南瓜粥	特餐	香菇油飯	蒲燒鯛魚片	青菜	蘿蔔雞湯	水果	779	6.2	1.8	1.5	1	2.5	0
18	四	日式烏龍麵	糙米飯	薑汁燒肉片	玉米黑輪	青菜	海帶排骨湯	水果	761	6	1.8	1.5	1	2.4	0
19	五	麵包、鮮奶	糙米飯	梅干燒豆干	蠔棒蒸蛋	百匯鮮蔬	小米綠豆湯	水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
22	一	銀絲卷、豆漿	地瓜飯	塔香肉絲	關東煮	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	786	6.2	2	1.7	1	2.2	0
23	二	油豆腐魚丸湯	黑芝麻飯	咖哩嫩雞	螞蟻上樹	青菜	大頭菜排骨湯	水果	774	6.5	1.5	1.7	1	2.3	0
24	三	洋蔥肉絲粥	特餐	過橋米粉	海結燒肉	青菜	肉包	水果	753	6	1.6	1.6	1	2.5	0
25	四	擔仔麵	糙米飯	烤雞排	鍋燒白菜	青菜	玉米濃湯	水果	775	6.2	1.6	1.5	1	2.4	0.1
26	五	麵包、鮮奶	糙米飯	沙茶干片	紅蘿蔔炒蛋	田園時蔬	花豆地瓜湯	水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
29	一	芝麻包、豆漿	糙米飯	瓜子肉醬	糖醋油豆腐	青菜	紫菜豆芽湯	水果	795	6.4	2	1.5	1	2.2	0
30	二	鮮蔬寬粉湯	五穀飯	貴妃乾鍋雞	咖哩肉末	青菜	薑絲刈菜湯	水果	774	6.5	1.6	1.6	1	2.2	0

【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