

日期	星期	上午點心	午餐					下午點心	總熱量 (大卡)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	奶類 (份)	
1	四	日式烏龍麵	糙米飯	菇菇燒雞	毛豆肉末玉米	青菜	黃瓜排骨湯	水果	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
2	五	麵包、鮮奶	環保餐	香菇雪蓮子麵筋	蕃茄炒蛋	珍菇時蔬	芋頭西米露	水果	800	6	1.5	1.5	1	2.1	0.5
5	一	肉包、豆漿	白米飯	紅燒焗肉	沙茶甜不辣	青菜	甜玉米大骨湯	水果	759	6	1.8	1.6	1	2.2	0
6	二	翡翠雲吞湯	五穀飯	宮保雞丁	黃瓜彩燴	青菜	味噌湯	水果	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
7	三	芙蓉麵線	特餐	肉羹飯	椒鹽海苔魚酥	青菜	花椰干片	水果	736	5.8	1.6	1.5	1	2.5	0
8	四	鍋貼、米漿	糙米飯	五香滷雞腿	筍香肉末	青菜	粉絲蛋花湯	水果	766	6	1.8	1.7	1	2.4	0
9	五	麵包、鮮奶	糙米飯	咖哩肉片	醬油蒸蛋	青菜	冬瓜粉圓	水果	821	6.2	1.6	1.5	1	2	0.5
12	一	銀絲卷、豆漿	地瓜飯	南瓜燒雞	螞蟻上樹	青菜	紫菜蛋花湯	水果	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
13	二	蛋汁意麵	燕麥飯	黑胡椒肉絲	三杯百頁	青菜	肉骨茶湯	水果	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
14	三	玉米瘦肉粥	特餐	炸醬麵	卡拉雞排	青菜	酸辣湯	水果	737	5.6	1.8	1.5	1	2.5	0
15	四	板條湯	糙米飯	醬冬瓜蒸魚排	西滷肉	青菜	虱目魚丸湯	水果	736	6	1.5	1.6	1	2.3	0
16	五	麵包、鮮奶	糙米飯	海結燒肉	紅蘿蔔炒蛋	青菜	綠豆QQ	水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
19	一	菜包、豆漿	白米飯	鳳梨蜜汁排骨	蛋酥高麗菜	青菜	海芽針菇湯	水果	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
20	二	鮮蔬湯餃	地瓜飯	韭香皮蛋肉末	海帶油豆腐	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	767	6	2	1.5	1	2.2	0
21	三	什錦鹹粥	特餐	肉絲蛋炒飯	花枝丸章魚燒	青菜	花瓜雞湯	水果	818	6	1.5	1.5	1	2.5	0
22	四	燒賣、米漿	糙米飯	麻油豬肉片	毛豆雲耳炒蛋	青菜	紅豆湯圓	水果	762	6.2	1.6	1.6	1	2.4	0
23	五	麵包、鮮奶	糙米飯	香酥雞翅	茄汁肉醬馬鈴薯	青菜	玉米濃湯	水果	811	5.8	1.6	1.5	1	2.5	0.5
26	一	豆沙包、豆漿	地瓜飯	春川炒雞	白玉黑輪	青菜	芹香蛋花湯	水果	769	6	2	1.6	1	2.2	0
27	二	關東煮	黑芝麻飯	府城蝦卷*2	珍珠三色	青菜	美味鮮菇湯	水果	767	6.2	1.6	1.6	1	2.5	0
28	三	南瓜粥	特餐	米粉粿	雙冬肉片	青菜	肉包	水果	738	5.8	1.8	1.5	1	2.2	0
29	四	醬油拉麵	糙米飯	三杯雞	銀芽木耳炒肉絲	青菜	結頭菜排骨湯	水果	775	6.2	1.8	1.5	1	2.4	0
30	五	麵包、鮮奶	糙米飯	古早味肉燥	日式蒸蛋	青菜	白木耳甜湯	水果	786	5.8	1.5	1.5	1	2.1	0.5

【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