

日期	星期	上午點心	午餐					下午點心	總熱量 (大卡)	全穀根莖類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	奶類 (份)
1	三	雲吞粉絲湯	特餐	香菇麵線粿	酸菜肉片	青菜	刈包	水果	757	6	1.8	1.7	1	2.2	0
2	四	芋泥包、豆漿	白米飯	鄉村炸雞	銀芽木耳炒肉絲	青菜	味噌湯	水果	742	6.2	1.6	1.5	1	2	0
3	五	麵包、鮮奶	環保餐	照燒豆包	蠔棒蒸蛋	玉米鮮蔬	紫米紅豆牛奶	水果	842	6	2	1.5	1	2.2	0.5
6	一	黑糖饅頭、豆漿	白米飯	打拋豬肉	魚香寬粉煲	青菜	甜玉米大骨湯	水果	754	6	1.8	1.6	1	2.2	0
7	二	蛋汁雞絲麵	白米飯	紅燒石斑魚	糖醋油豆腐	青菜	蘿蔔排骨湯	水果	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
8	三	玉米肉末粥	特餐	鍋燒烏龍麵	雙冬燒肉	青菜	炸水餃*3	水果	736	5.8	1.6	1.5	1	2.5	0
9	四	大滷麵	白米飯	三杯雞	黃瓜彩燴	青菜	虱目魚丸湯	水果	766	6	1.8	1.7	1	2.4	0
10	五	麵包、鮮奶	白米飯	客家小炒	蕃茄炒蛋	青菜	地瓜芋圓湯	水果	817	6.2	1.6	1.5	1	2	0.5
13	一	豆沙包、豆漿	白米飯	鳳梨咕咾肉	開陽胡瓜	青菜	紫菜蛋花湯	水果	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
14	二	翡翠雲吞湯	白米飯	五香滷雞翅	麻婆豆腐	青菜	蔬菜菇菇湯	水果	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
15	三	魚丸米粉	特餐	什錦鹹粥	東山滷味	青菜	肉包	水果	737	5.6	1.8	1.5	1	2.5	0
16	四	湯包、米漿	白米飯	紅燒焢肉	西滷肉	青菜	榨菜粉絲湯	水果	736	6	1.5	1.6	1	2.3	0
17	五	麵包、鮮奶	白米飯	海結燒雞	彩蔬蛋	青菜	芋頭西米露	水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
20	一	銀絲卷、豆漿	白米飯	麻油豬肉片	金珠翠玉	青菜	黃瓜排骨湯	水果	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
21	二	和風湯麵	白米飯	卡拉花枝排	八寶醬肉	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	767	6	2	1.5	1	2.2	0
22	三	叻仔魚粥	特餐	日式炒麵	春川炒雞	青菜	香菇白玉湯	水果	743	6	1.5	1.5	1	2.5	0
23	四	湯餃	白米飯	醬燒豬排	四喜肉末	青菜	蕃茄元氣湯	水果	762	6.2	1.6	1.6	1	2.4	0
24	五	粿仔湯	白米飯	筍香燒排骨	針菇蒸蛋	青菜	白木耳甜湯	水果	762	6.2	1.6	1.6	1	2.4	0
25	六	麵包、鮮奶	白米飯	貴妃乾鍋雞	壽喜燒油豆腐	青菜	海芽針菇湯	水果	811	5.8	1.6	1.5	1	2.5	0.5
27	一	肉包、豆漿	白米飯	薑汁燒肉片	黃瓜黑輪	青菜	芹香蛋花湯	水果	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
28	二	鮮蔬蘿蔔糕湯	白米飯	南瓜燒雞	咖哩魚蛋	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	779	6.2	1.8	1.5	1	2.5	0
29	三	什錦冬粉湯	特餐	肉絲蛋炒飯	香菇燉肉	青菜	玉米濃湯	水果	744	5.8	1.5	1.5	1	2.5	0.1
30	四	珍珠丸子、米漿	白米飯	肉燥蒸魚	花椰干片	青菜	大醬湯	水果	741	6	1.5	1.6	1	2.4	0
31	五	麵包、鮮奶	白米飯	卡拉雞排	玉菜炒蛋	青菜	綠豆QQ	水果	826	6.2	1.6	1.5	1	2.2	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