

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)
3	一		兒童節休假												
4	二		兒童節休假												
5	三		清明節休假												
6	四	肉包、豆漿	白米飯	黑胡椒豬柳	珍珠三色	青菜	虱目魚丸湯	水果	766	6	1.8	1.7	1	2.4	0
7	五	麵包、鮮奶	白米飯	椒鹽豆干雙拼	洋芋歐姆蛋	蒜香花椰菜	紅豆西米露	水果	817	6.2	1.6	1.5	1	2	0.5
10	一	銀絲卷、豆漿	白米飯	泡菜炒肉片	鮮菇佃煮	青菜	海芽針菇湯	水果	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
11	二	翡翠雲吞湯	白米飯	沙茶魷魚煮	五味醬淋油豆腐	青菜	甜玉米大骨湯	水果	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
12	三	吻仔魚粥	特餐	西式濃湯麵	香雞堡	青菜	漢堡麵包	水果	737	5.6	1.8	1.5	1	2.5	0
13	四	菜包、米漿	白米飯	咖哩嫩雞	鐵板銀芽	青菜	肉骨茶湯	水果	736	6	1.5	1.6	1	2.3	0
14	五	麵包、鮮奶	白米飯	古早味肉燥	玉米炒蛋	青菜	冬瓜粉條甜湯	水果	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
17	一	甜心卷、豆漿	白米飯	蒜泥肉片	豆瓣肉燥寬粉	青菜	紫菜蘿蔔湯	水果	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
18	二	蘿蔔糕湯	白米飯	紅糟魚酥	花瓜肉末豆腐	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	767	6	2	1.5	1	2.2	0
19	三	玉米雞肉粥	特餐	米粉粿	貴妃雞翅	青菜	奶皇包	水果	743	6	1.5	1.5	1	2.5	0
20	四	鍋貼、米漿	白米飯	筍干扣肉	三杯甜不辣	青菜	鄉村蔬菜湯	水果	762	6.2	1.6	1.6	1	2.4	0
21	五	麵包、鮮奶	白米飯	蜜汁地瓜雞丁	蛋酥滷白菜	青菜	綠豆湯	水果	837	6.2	1.6	1.6	1	2.4	0.5
24	一	豆沙包、豆漿	白米飯	京都排骨	玉菜肉絲	青菜	黃瓜大骨湯	水果	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
25	二	什錦粉絲湯	白米飯	宮保雞丁	咖哩肉末	青菜	薑絲海帶結湯	水果	779	6.2	1.8	1.5	1	2.5	0
26	三	洋蔥肉末粥	特餐	肉粿飯	府城蝦卷*2	青菜	銀絲卷	水果	729	5.8	1.5	1.5	1	2.5	0
27	四	燒賣、米漿	白米飯	瓜子肉醬	韓式雜菜冬粉	青菜	大醬湯	水果	741	6	1.5	1.6	1	2.4	0
28	五	麵包、鮮奶	白米飯	紅燒肉片	蕃茄炒蛋	青菜	黑糖珍珠撞奶	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