

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	四	菜包、豆漿	白米飯	毛豆菇菇雞	泡菜豆芽	青菜	竹筍排骨湯	水果	766	6	1.8	1.7	1	2.4	0
2	五	麵包、鮮奶	環保餐	三杯鮮菇黑干	日式蒸蛋	蒜香花椰菜	紅豆湯	水果	817	6.2	1.6	1.5	1	2	0.5
5	一	水果	白米飯	花瓜肉絲	魚香寬粉煲	青菜	鮮蔬蛋花湯	芙蓉麵線	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
6	二	水果	白米飯	卡拉雞排	八寶醬肉	青菜	蕃茄元氣湯	綠豆QQ	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
7	三	水果	特餐	肉糰飯	茶葉蛋	青菜	日式筑前煮	珍珠丸子、麥茶	737	5.6	1.8	1.5	1	2.5	0
8	四	水果	白米飯	蒲燒鯛魚片	胡瓜炒什錦	青菜	味噌湯	和風湯麵	736	6	1.5	1.6	1	2.3	0
9	五	水果	白米飯	蠔油嫩雞	筍香滷干片	青菜	山粉圓冬瓜露	麵包、鮮奶	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
12	一	水果	白米飯	薑汁燒肉片	玉菜肉絲	青菜	甜玉米大骨湯	西式濃湯麵	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
13	二	水果	白米飯	香酥雞翅	花瓜肉末豆腐	青菜	美味鮮菇湯	地瓜粉圓湯	767	6	2	1.5	1	2.2	0
14	三	水果	特餐	米粉糰	京都排骨	青菜	肉包	薯餅、紅棗茶	743	6	1.5	1.5	1	2.5	0
15	四	水果	白米飯	果香酸甜魚	金珠翠玉	青菜	紫菜蛋花湯	糰仔湯	762	6.2	1.6	1.6	1	2.4	0
16	五	水果	白米飯	塔香鮑菇肉末	毛豆雲耳炒蛋	青菜	仙草蜜	乾麵、蔬菜湯	762	6.2	1.6	1.6	1	2.4	0
17	六	水果	白米飯	咖哩椰漿嫩雞	西滷肉	青菜	黃瓜排骨湯	麵包、鮮奶	811	6	1.5	1.6	1	2.3	0.5
19	一	水果	白米飯	黑胡椒肉絲	絲瓜彩燴	青菜	芹香蛋花湯	家常湯麵	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
20	二	水果	白米飯	豆乳炸雞	冬瓜燻筍茸	青菜	玉米濃湯	綠豆西米露	779	6.2	1.8	1.5	1	2.5	0
21	三	水果	特餐	香菇油飯	蒜泥肉片	青菜	虱目魚丸湯	麵包、鮮奶	804	5.8	1.5	1.5	1	2.5	0.5
22	四	端午節休假													
23	五	端午節休假													
26	一	水果	白米飯	玉米肉燥	螞蟻上樹	青菜	冬瓜薑絲湯	蛋汁雞絲麵	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
27	二	水果	白米飯	蒙古炒肉	五味醬淋油豆腐	青菜	酸菜肉絲湯	紅豆芋圓湯	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
28	三	水果	特餐	皮蛋瘦肉粥	府城蝦卷雙拼	青菜	奶皇包	燒賣、麥茶	737	5.6	1.8	1.5	1	2.5	0
29	四	水果	白米飯	紅燒焢肉	長豆炒三絲	青菜	海帶排骨湯	味噌拉麵	766	6	1.8	1.7	1	2.4	0
30	五	水果	白米飯	宮保雞丁	彩蔬蛋	青菜	綠豆甜湯	麵包、鮮奶	817	6.2	1.6	1.5	1	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