

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)
30	三	水果	特餐	什錦鹹粥	菇菇燒雞	青菜	花椰干片	燒賣、枸杞茶	737	5.6	1.8	1.5	1	2.5	0
31	四	水果	白米飯	韓式泡菜肉片	金珠翠玉	青菜	黃瓜排骨湯	大滷麵	766	6	1.8	1.7	1	2.4	0
1	五	水果	白米飯	五味醬淋油豆腐	紅蘿蔔炒蛋	珍菇時蔬	綠豆湯	麵包、鮮奶	817	6.2	1.6	1.5	1	2	0.5
4	一	水果	白米飯	古早味肉燥	胡瓜炒什錦	青菜	甜玉米大骨湯	蛋汁意麵	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
5	二	水果	白米飯	紅糟魚酥	芋香豆漿嫩白菜	青菜	蘿蔔排骨湯	地瓜芋圓湯	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
6	三	慶生會	特餐	魚丸米粉	雙冬肉片	青菜	肉包	滷味拼盤	737	5.6	1.8	1.5	1	2.5	0
7	四	水果	白米飯	咖哩嫩雞	黃瓜黑輪	青菜	紫菜蛋花湯	板條湯	736	6	1.5	1.6	1	2.3	0
8	五	水果	白米飯	海結燒肉	針菇蒸蛋	青菜	仙草蜜	麵包、鮮奶	818	6.2	1.5	1.5	1	2.2	0.5
11	一	水果	白米飯	宮保雞丁	絲瓜彩燴	青菜	白菜肉絲湯	家常湯麵	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
12	二	水果	白米飯	醬燒豬排	關東煮	青菜	竹筍大骨湯	紅豆紫米	767	6	2	1.5	1	2.2	0
13	三	水果	特餐	雞肉親子丼飯	地瓜薯條	青菜	味噌湯	鮮蔬湯餃	743	6	1.5	1.5	1	2.5	0
14	四	水果	白米飯	肉燥蒸魚片	西滷肉	青菜	玉米濃湯	擔仔麵	762	6.2	1.6	1.6	1	2.4	0
15	五	水果	白米飯	豆瓣鮑菇肉片	海苔烘蛋	青菜	檸檬愛玉甜湯	麵包、鮮奶	837	6.2	1.6	1.6	1	2.4	0.5
18	一	水果	白米飯	黑胡椒肉絲	螞蟻上樹	青菜	鮮蔬蛋花湯	鍋燒雞絲麵	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
19	二	水果	白米飯	砂鍋魚	甜辣豆干	青菜	花瓜雞湯	芋頭西米露	779	6.2	1.8	1.5	1	2.5	0
20	三	水果	特餐	炸醬麵	馬鈴薯嫩排骨	青菜	虱目魚丸湯	蘿蔔糕、紅棗茶	729	5.8	1.5	1.5	1	2.5	0
21	四	水果	白米飯	卡拉雞排	滷筍香肉末	青菜	什錦白菜湯	肉燥米粉湯	737	5.6	1.8	1.5	1	2.5	0
22	五	水果	白米飯	西西里肉醬	鮮菇蒸蛋	青菜	紅豆芋圓湯	西式濃湯麵	736	6	1.5	1.6	1	2.3	0
23	六	水果	白米飯	蠔油嫩雞	麻婆豆腐	青菜	美味鮮菇湯	麵包、鮮奶	811	6	1.5	1.6	1	2.3	0.5
25	一	水果	白米飯	紅燒焢肉	銀芽木耳炒肉絲	青菜	冬瓜薑絲湯	紅麵線粿	759	6.2	1.8	1.6	1	2	0
26	二	水果	白米飯	貴妃雞翅	咖哩肉末	青菜	粉絲蛋花湯	綠豆地瓜圓	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
27	三	水果	特餐	肉粿飯	黃金海鮮排	青菜	日式筑前煮	珍珠丸子、麥茶	737	5.6	1.8	1.5	1	2.5	0
28	四	水果	白米飯	蒜泥肉片	蛋酥高麗菜	青菜	味噌菇菇湯	麵包、鮮奶	766	6	1.8	1.7	1	2.4	0
29	五	中秋節休假													

【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