

| 日期 | 星期 | 上午點心     | 午餐  |         |         |      |       | 下午點心 | 總熱量<br>(大卡) | 全穀根莖類<br>(份) | 豆魚肉蛋類<br>(份) | 蔬菜類<br>(份) | 水果類<br>(份) | 油脂類<br>(份) | 奶類<br>(份) |
|----|----|----------|-----|---------|---------|------|-------|------|-------------|--------------|--------------|------------|------------|------------|-----------|
| 16 | 五  | 芋泥包、豆漿   | 白米飯 | 蒜泥白肉    | 海苔玉米蛋   | 青菜   | 綠豆湯   | 水果   | 757         | 6.2          | 1.8          | 1.5        | 1          | 2          | 0         |
| 17 | 六  | 麵包、鮮奶    | 白米飯 | 貴妃乾鍋雞   | 鮮菇碎丁    | 青菜   | 蘿蔔排骨湯 | 水果   | 804         | 6            | 1.5          | 1.5        | 1          | 2.2        | 0.5       |
| 19 | 一  | 豆沙包、豆漿   | 白米飯 | 椰香咖哩豬   | 螞蟻上樹    | 青菜   | 紫菜蛋花湯 | 水果   | 750         | 6.1          | 1.8          | 1.5        | 1          | 2          | 0         |
| 20 | 二  | 翡翠雲吞湯    | 白米飯 | 醬燒風味魚   | 開陽白菜    | 青菜   | 花瓜雞湯  | 水果   | 733         | 6            | 1.6          | 1.7        | 1          | 2          | 0         |
| 21 | 三  | 吻仔魚粥     | 特餐  | 蕃茄肉醬通心麵 | 卡拉雞排    | 青菜   | 玉米濃湯  | 水果   | 765         | 6            | 1.6          | 1.5        | 1          | 2.5        | 0.1       |
| 22 | 四  | 鮮奶饅頭、米漿  | 白米飯 | 馬鈴薯燉雞   | 洋蔥炒年糕   | 青菜   | 味噌湯   | 水果   | 751         | 6.2          | 1.6          | 1.5        | 1          | 2.2        | 0         |
| 23 | 五  | 麵包、鮮奶    | 白米飯 | 三杯鮮菇油豆腐 | 枸杞蒸蛋    | 玉筍鮮蔬 | 紅豆湯圓  | 水果   | 817         | 6.2          | 1.6          | 1.5        | 1          | 2          | 0.5       |
| 26 | 一  | 甜心卷、熱牛奶  | 白米飯 | 京都排骨    | 珍珠三色    | 青菜   | 冬瓜針菇湯 | 水果   | 737         | 6.2          | 1.5          | 1.6        | 1          | 2          | 0         |
| 27 | 二  | 鮮蔬蘿蔔糕    | 白米飯 | 可樂雞翅    | 關東煮     | 青菜   | 芙蓉湯   | 水果   | 757         | 6.2          | 1.8          | 1.5        | 1          | 2          | 0         |
| 28 | 三  | 228紀念日休假 |     |         |         |      |       |      |             |              |              |            |            |            |           |
| 29 | 四  | 鍋貼、豆漿    | 白米飯 | 照燒雞柳    | 培根蛋酥高麗菜 | 青菜   | 浮水魚梗湯 | 水果   | 729         | 5.8          | 1.8          | 1.5        | 1          | 2          | 0         |

【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