

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	五	麵包、鮮奶	白米飯	梅子魚酥雙味	蕃茄炒蛋	青菜	冬瓜山粉圓	水果	836	6	1.8	1.5	1	2.4	0.5
4	一	銀絲卷、豆漿	白米飯	宮保雞丁	咖哩丸子	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	750	6.1	1.8	1.5	1	2	0
5	二	玉米湯餃	白米飯	醬燒豬排	銀芽木耳炒肉絲	青菜	薑絲海帶結湯	水果	733	6	1.6	1.7	1	2	0
6	三	海芽銀魚粥	特餐	鍋燒烏龍麵	雙冬肉片	青菜	香酥蘿蔔糕	水果	746	6	1.6	1.5	1	2.4	0
7	四	擔仔麵	白米飯	蕃茄魚丁	客家小炒	青菜	蘿蔔大骨湯	水果	751	6.2	1.6	1.5	1	2.2	0
8	五	麵包、鮮奶	白米飯	芝麻豆腐燒	香菇蒸蛋	玉米鮮蔬	芋頭西米露	水果	803	6	1.6	1.5	1	2	0.5
11	一	肉包、豆漿	白米飯	塔香鮑菇肉末	三絲丸子	青菜	海芽針菇湯	水果	729	5.8	1.8	1.5	1	2	0
12	二	翡翠雲吞湯	白米飯	鄉村炸雞	麻婆豆腐	青菜	羅宋湯	水果	751	6	1.6	1.7	1	2.4	0
13	三	蔬菜鹹粥	特餐	夏威夷炒飯	蒲燒鯛魚片	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	737	6	1.6	1.5	1	2.2	0
14	四	板條湯	白米飯	紅燒焢肉	胡瓜彩燴	青菜	小白菜蛋花湯	水果	751	6.2	1.6	1.5	1	2.2	0
15	五	麵包、鮮奶	白米飯	綠咖哩雞	醬油蒸蛋	青菜	綠豆芋圓	水果	817	6.2	1.6	1.5	1	2	0.5
18	一	鮮奶饅頭、豆漿	白米飯	鹹水雞	沙茶寬粉	青菜	榨菜肉絲湯	水果	757	6.2	1.8	1.5	1	2	0
19	二	鮮蔬蘿蔔糕	白米飯	薑汁燒肉片	金珠翠玉	青菜	砂鍋湯	水果	733	6	1.6	1.7	1	2	0
20	三	菇菇雞米粥	特餐	魚丸米粉	黃金海鮮排	青菜	肉包	水果	732	5.8	1.6	1.5	1	2.4	0
21	四	麵疙瘩	白米飯	十三香雞翅	西滷肉	蒜香銀芽	甜玉米大骨湯	水果	751	6.2	1.6	1.5	1	2.2	0
22	五	麵包、鮮奶	白米飯	回鍋肉絲	毛豆雲耳炒蛋	青菜	燒仙草	水果	817	6.2	1.6	1.5	1	2	0.5
25	一	豆沙包、豆漿	白米飯	金棗乾鍋雞	蛋酥高麗菜	青菜	虱目魚丸湯	水果	752	6	1.8	1.5	1	2.2	0
26	二	蛋汁意麵	白米飯	花瓜豬柳	黃瓜黑輪	青菜	玉米濃湯	水果	748	6	1.6	1.7	1	2	0.1
27	三	吻仔魚粥	特餐	炸醬麵	海結燒雞	青菜	味噌湯	水果	723	5.8	1.6	1.5	1	2.2	0
28	四	鮮蔬湯餃	白米飯	豆豉蒸魚排	肉醬馬鈴薯	青菜	刈菜排骨湯	水果	764	6.2	1.6	1.5	1	2.5	0
29	五	麵包、鮮奶	白米飯	冬瓜滷肉	紅蘿蔔炒蛋	青菜	紅豆粉圓湯	水果	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。

全穀雜糧類



水果類



蔬菜類



豆魚蛋肉類



乳品類



堅果油脂類



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