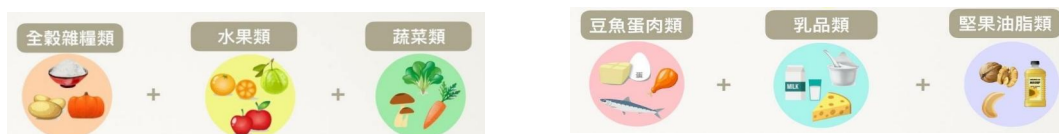


日期	星期	上午點心	午餐					下午點心	總熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	乳品類 (份)
			特餐	日式炒麵	鄉村炸雞	青菜	虱目魚丸湯								
1	三	吻仔魚粥	特餐	日式炒麵	鄉村炸雞	青菜	虱目魚丸湯	水果	750	6	1.6	1.5	1	2.5	0
2	四	肉絲湯麵	白米飯	熱炒三鮮	三杯滷味	青菜	甜玉米大骨湯	水果	732	6	1.6	1.5	1	2.1	0
3	五	麵包、鮮奶	環保餐	五味醬淋油豆腐	日式蒸蛋	青菜	冬瓜粉圓	水果	824	6.2	1.7	1.5	1	2	0.5
6	一	校慶補假													
7	二	翡翠雲吞湯	白米飯	滷香雞排	玉菜肉絲	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	760	6	2	1.6	1	2	0
8	三	和風湯麵	特餐	古早味割稻飯湯	海結燒雞	青菜	肉包	水果	737	6	1.6	1.5	1	2.2	0
9	四	玉米瘦肉粥	白米飯	鳳梨魚球	紹子豆腐	青菜	胡瓜排骨湯	水果	751	5.8	1.8	1.5	1	2.5	0
10	五	麵包、鮮奶	白米飯	泰式打拋豬	洋芋歐姆蛋	青菜	綠豆甜湯	水果	809	6.2	1.5	1.5	1	2	0.5
13	一	黑糖饅頭、豆漿	白米飯	南瓜燒排骨	螞蟻上樹	青菜	鮮蔬蛋花湯	水果	728	6	1.6	1.5	1	2	0
14	二	鮮蔬湯餃	白米飯	黃燜雞	白水煮魚梗	青菜	針菇海芽湯	水果	772	6.2	2	1.5	1	2	0
15	三	蔬菜雞茸粥	特餐	香菇麵線粿	日式薑燒豬肉	青菜	刈包	水果	723	5.8	1.6	1.5	1	2.2	0
16	四	陽春肉燥麵	白米飯	香酥雞翅	西滷肉	青菜	大醬湯	水果	750	6	1.6	1.5	1	2.5	0
17	五	麵包、鮮奶	白米飯	回鍋肉絲	醬油蒸蛋	青菜	紅豆芋圓湯	水果	824	6.2	1.7	1.5	1	2	0.5
20	一	芝麻包、豆漿	白米飯	瓜仔雞	黃瓜肉片	青菜	芹香蛋花湯	水果	766	6.2	1.8	1.5	1	2.2	0
21	二	蘿蔔糕湯	白米飯	蜜汁咕咾肉	大滷桶	青菜	日式柴魚湯	水果	723	6	1.5	1.6	1	2	0
22	三	海芽銀魚粥	特餐	香鬆拌飯	蒲燒鯛魚片	青菜	赤肉湯	水果	715	5.8	1.5	1.5	1	2.2	0
23	四	鍋貼、米漿	白米飯	脆皮雞排	珍珠三色	青菜	蕈菇湯	水果	750	6	1.6	1.5	1	2.5	0
24	五	麵包、鮮奶	白米飯	香菇栗子燒雞	紅蘿蔔炒蛋	青菜	焙香大麥珍奶	水果	819	6	1.7	1.5	1	2.2	0.5
27	一	銀絲卷、豆漿	白米飯	花生燉豬腳	鐵板銀芽	青菜	竹筍雞湯	水果	757	6.2	1.8	1.5	1	2	0
28	二	蛋汁雞絲麵	白米飯	雞肉親子丼	菜豆肉末干丁	青菜	玉菜粉絲湯	水果	760	6	2	1.6	1	2	0
29	三	蒲瓜肉絲粥	特餐	蕃茄肉醬螺旋麵	黃金海鮮排	青菜	玉米濃湯	水果	765	6	1.6	1.5	1	2.5	0.1
30	四	肉包、米漿	白米飯	左宗棠雞肉	胡瓜彩燴	青菜	紫菜蛋花湯	水果	738	5.8	1.8	1.5	1	2.2	0
31	五	麵包、鮮奶	白米飯	酸菜白肉煮	鮮菇蒸蛋	青菜	花豆雙色圓	水果	809	6.2	1.5	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
實際配量明細請參後附表
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