

## 三國小附設幼兒園 104年02-03月份菜單

日期	星期	主食	副食			湯	水果	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)
24	二	白米飯	蠔油雞丁	金珠翠玉	青菜	芹香魚丸湯		476.5	3.6	1.7	1	0	1.6	0
25	三	特餐	客家炒板條	黃金柳葉魚*2	青菜	蘿蔔排骨湯	水果	539	3.2	1.6	1.8	1	2	0
26	四	白米飯	義式燉肉	壽喜燒	青菜	紫菜蛋花湯		492	3.5	1.8	1.6	0	1.6	0
2	一	白米飯	黑胡椒豬柳	珍菇粉絲煲	青菜	枸杞冬瓜湯	水果	563	3.8	1.7	1.5	1	1.6	0
3	二	白米飯	蔥燒魚丁	沙茶雙寶	青菜	甜玉米大骨湯		479.5	3.6	1.8	1	0	1.5	0
4	三	特餐	廣東粥	海結燒雞	青菜	炸蘿蔔糕	水果	538	3.7	1.4	1.5	1	1.7	0
5	四	白米飯	梅干肉燥	胡瓜肉片	青菜	蕃茄元氣湯		487	3.5	1.6	2	0	1.6	0
6	五	糙米飯	三杯鮮菇百頁	青蔥炒蛋	玉筍鮮蔬	紅豆湯圓		495.5	3.9	1.7	1.1	0	1.5	0
9	一	白米飯	左宗堂雞肉	咖哩洋芋肉末	青菜	蛋花湯	水果	558	3.8	1.8	1	1	1.6	0
10	二	白米飯	宮保雙脆	魚香肉絲	青菜	花瓜雞湯		482	3.5	1.7	1.5	0	1.6	0
11	三	特餐	義大利肉醬麵	卡啦雞腿排	青菜	玉米濃湯	水果	569.5	3.5	1.8	1.1	1	2	0.1
12	四	白米飯	紅燒焢肉	三絲丸子	青菜	黃瓜排骨湯		492	3.5	1.7	1.9	0	1.6	0
13	五	糙米飯	麵筋燒雞	珍珠炒蛋	青菜	綠豆地瓜湯		502	3.9	1.7	1	0	1.7	0
16	一	白米飯	古早味滷豬排	銀芽木耳炒肉片	青菜	美味鮮菇湯	水果	530	3.5	1.5	1.8	1	1.5	0
17	二	白米飯	三杯雞	玉菜培根	青菜	粉絲蛋花湯		494	3.6	1.8	1.4	0	1.6	0
18	三	特餐	肉粿麵	關東煮	青菜	銀絲卷	水果	527	3.6	1.5	1.4	1	1.5	0
19	四	白米飯	鄉村炸雞	黃瓜彩燴	青菜	海帶薑絲湯		502.5	3.5	1.7	1.6	0	2	0
20	五	糙米飯	麻婆豆腐	紅蘿蔔炒蛋	百匯鮮蔬	熱粉圓湯		505	3.9	1.8	1	0	1.6	0
23	一	白米飯	宮保雞丁	毛豆炒三色	青菜	什錦肉絲粿	水果	548.5	3.6	1.8	1	1	1.7	0
24	二	白米飯	紅槽魚酥	西滷肉	青菜	大頭菜螞絲湯		512.5	3.6	1.7	1.9	0	1.9	0
25	三	特餐	肉絲蛋炒飯	滷香雞排	青菜	味噌湯	水果	560	3.7	1.8	1	1	1.8	0
26	四	白米飯	泡菜炒肉片	絲瓜寬粉	青菜	芹香花枝丸湯		494	3.6	1.8	1.4	0	1.6	0
27	五	糙米飯	沙茶雞丁	蕃茄炒蛋	青菜	銀耳雪蓮子甜湯		468	3.5	1.6	1	0.1	1.6	0
30	一	白米飯	醬冬瓜肉燥	糖醋油豆腐	青菜	馬鈴薯蔬菜湯	水果	542	3.6	1.8	1.1	1	1.5	0
31	二	五穀飯	香酥雞翅	繽紛玉米	青菜	蘿蔔大骨湯		502.5	3.5	1.8	1.3	0	2	0

營養師：                      監廚老師：                      午餐秘書：                      校長：

### 蔬果彩虹579 · 健康人人有

台灣癌症基金會新推出的健康改造運動『蔬果彩虹579』，根據年齡和性別，建議大家要吃足不同份數與顏色的蔬果，可有效預防癌症、降低慢性病發生的機率哦！

	蔬菜份數	水果份數	總分數
兒童 (12歲以下)	3	2	5
女性 (12歲以上)	4	3	7
男性 (12歲以上)	5	4	9

※ 蔬菜及水果一份是多少？

(以普通碗計算，碗口直徑 11cm \* 碗深 5cm)

蔬菜：煮熟約八分滿

水果：切好後大約是一碗八分滿或者是一個拳頭大小



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：賴思伶、林佳穎、呂承萱  
食品技師：呂承萱

\*宜珍團體中心\*  
TEL：9281100  
FAX：9288005

三民國小附設幼兒園 104年02-03月份菜單

星期	主食	副食			水果點心	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)
二	白米飯	蠔油雞丁	金珠翠玉	青菜		476.5	3.6	1.7	1	0	1.6	0
三	特餐	客家炒板條	黃金柳葉魚*2	青菜	水果	539	3.2	1.6	1.8	1	2	0
四	白米飯	義式燉肉	壽喜燒	青菜		492	3.5	1.8	1.6	0	1.6	0
一	白米飯	黑胡椒豬柳	珍菇粉絲煲	青菜	水果	563	3.8	1.7	1.5	1	1.6	0
二	白米飯	蔥燒魚丁	沙茶雙寶	青菜		479.5	3.6	1.8	1	0	1.5	0
三	特餐	廣東粥	海結燒雞	青菜	水果	538	3.7	1.4	1.5	1	1.7	0
四	白米飯	梅干肉燥	胡瓜肉片	青菜		487	3.5	1.6	2	0	1.6	0
五	糙米飯	三杯鮮菇百頁	青蔥炒蛋	玉筍鮮蔬		495.5	3.9	1.7	1.1	0	1.5	0
一	白米飯	左宗堂雞肉	咖哩洋芋肉末	青菜	水果	558	3.8	1.8	1	1	1.6	0
二	白米飯	宮保雙脆	魚香肉絲	青菜		482	3.5	1.7	1.5	0	1.6	0
三	特餐	義大利肉醬麵	卡啦雞腿排	青菜	水果	569.5	3.5	1.8	1.1	1	2	0.1
四	白米飯	紅燒焢肉	三絲丸子	青菜		492	3.5	1.7	1.9	0	1.6	0
五	糙米飯	麵筋燒雞	珍珠炒蛋	青菜		502	3.9	1.7	1	0	1.7	0
一	白米飯	古早味滷豬排	銀芽木耳炒肉片	青菜	水果	530	3.5	1.5	1.8	1	1.5	0
二	白米飯	三杯雞	玉菜培根	青菜		494	3.6	1.8	1.4	0	1.6	0
三	特餐	肉粿麵	關東煮	青菜	水果	527	3.6	1.5	1.4	1	1.5	0
四	白米飯	鄉村炸雞	黃瓜彩燴	青菜		502.5	3.5	1.7	1.6	0	2	0
五	糙米飯	麻婆豆腐	紅蘿蔔炒蛋	百匯鮮蔬		505	3.9	1.8	1	0	1.6	0
一	白米飯	宮保雞丁	毛豆炒三色	青菜	水果	548.5	3.6	1.8	1	1	1.7	0
二	白米飯	紅糟魚酥	西滷肉	青菜		512.5	3.6	1.7	1.9	0	1.9	0
三	特餐	肉絲蛋炒飯	滷香雞排	青菜	水果	560	3.7	1.8	1	1	1.8	0
四	白米飯	泡菜炒肉片	絲瓜寬粉	青菜		494	3.6	1.8	1.4	0	1.6	0
五	糙米飯	沙茶雞丁	蕃茄炒蛋	青菜		468	3.5	1.6	1	0.1	1.6	0
一	白米飯	醬冬瓜肉燥	糖醋油豆腐	青菜	水果	542	3.6	1.8	1.1	1	1.5	0
二	五穀飯	香酥雞翅	繽紛玉米	青菜		502.5	3.5	1.8	1.3	0	2	0