

三民國小附設幼兒園 104年2~3月份點心表

日期	星期	上午點心	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)
24	二	小饅頭、豆漿	綠豆粉圓	248	3	0.5	0	0	0	0
25	三	玉米肉末粥	珍珠丸子、麥茶	291	2.5	1.2	0.5	0	0.3	0
26	四	絲瓜麵線	奶酥餐包、鮮奶	335	2.5	0.5	1	0	0.5	0.5
2	一	翡翠雲吞湯	瓜仔雞麵	265	1.5	1.5	1	0	0.5	0
3	二	菜包、米漿	地瓜甜湯	270	2.5	0.5	0.5	0	1	0
4	三	日式烏龍麵	芝麻球、紅棗茶	273	2	1	0.5	0	1	0
5	四	米粉羹	綜合滷味	265	1.5	1.5	1	0	0.5	0
6	五	蘿蔔鹹粥	牛角麵包、鮮奶	370	3	0.5	1	0	0.5	0.5
9	一	水煎包、豆漿	古早味米粉湯	298	2.5	1	1	0	0.5	0
10	二	蕃茄滑蛋麵	芋頭西米露	273	2.5	0.5	1.5	0	0.5	0
11	三	蔬菜雞茸粥	蒸地瓜、桂圓茶	311	3	1	0.5	0	0.3	0
12	四	燒賣、紫菜湯	粿仔湯	288	2	1.5	0.5	0	0.5	0
13	五	香菇肉絲粥	瑞士捲、鮮奶	358	3	0.5	0.5	0	0.5	0.5
16	一	肉包、米漿	炒麵、蔬菜湯	318	2	1.5	0.8	0	1	0
17	二	慶生會	紅豆紫米粥	248	2.5	0.5	0.5	0	0.5	0
18	三	糙米排骨粥	麥克雞塊、麥茶	348	2	2	0.5	0	1	0
19	四	芙蓉湯餃	魚丸米粉	288	2	1.5	0.5	0	0.5	0
20	五	家常麵	草莓麵包、鮮奶	323	2.5	0.5	0.5	0	0.5	0.5
23	一	鮮蔬蘿蔔糕湯	蛋汁雞絲麵	263	2	1	1	0	0.5	0
24	二	馬來糕、豆漿	綠豆薏仁	248	3	0.5	0	0	0	0
25	三	和風拉麵	茶葉蛋、紅棗茶	253	1.5	1.5	0.5	0	0.5	0
26	四	洋蔥肉絲粥	麵疙瘩	333	3	1	1	0	0.5	0
27	五	玉米通心麵	香蔥麵包、鮮奶	323	2.5	0.5	0.5	0	0.5	0.5
30	一	豆沙包、米漿	鍋燒意麵	270	2.5	0.5	0.5	0	1	0
31	二	蔬菜粥	紅豆地瓜湯	321	3.5	0.5	1	0	0.3	0

營養師：

監廚老師：

午餐秘書：

校長：

營養小博士 ~ 健康點心食用原則 ~

- ◎應以"均衡飲食"為基礎，選擇全穀根莖類、蔬菜類、水果類及天然食物為主，並搭配多元化食物組合。
- ◎減少選擇高脂肪、高糖及高鹽的點心
一星期不超過一次為宜，如洋芋片、巧克力或糖果
- ◎在兩頓正餐之間進食
但避免太接近正餐時吃點心，以免影響正餐胃口。
- ◎份量要適可而止
儘量避免整天頻密進食，每天限於一至兩次。
- ◎進食後，宜飲用少量白開水或漱口，防止蛀牙。



供應日期如有誤，以學校行事曆為準
實際配重明細請參考附表
產品責任險六千萬

宜珍團膳中心
TEL：9281100
FAX：9288005