

三民國小附設幼兒園 104年5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)
1	五	蛋汁意麵	奶酥餐包、鮮奶	323	2.5	0.5	0.5	0	0.5	0.5
4	一	校慶補假	*	0	0	0	0	0	0	0
5	二	赤肉麵線	白玉香菇雞湯	260	1.5	1.5	0.8	0	0.5	0
6	三	糙米排骨粥	薯餅、麥茶	303	2.5	1	0.3	0	1	0
7	四	湯包、豆漿	日式烏龍麵	288	2	1.5	0.5	0	0.5	0
8	五	雞茸蔬菜粥	親子活動餐盒	357.5	3	0.5	0.5	0	0.5	0.5
11	一	家常湯麵	檸檬愛玉	263	2	1	1	0	0.5	0
12	二	慶生會	水餃、紫菜湯	323	2.5	1.5	0.5	0	0.5	0
13	三	洋蔥肉絲粥	麵粉煎、紅棗茶	276	2.5	1	0.5	0	0.3	0
14	四	蛋花粉絲湯	綜合滷味	288	2	1.5	0.5	0	0.5	0
15	五	翡翠雲吞湯	瑞士捲、鮮奶	358	3	0.5	0.5	0	0.5	0.5
18	一	馬來糕、米漿	擔仔麵	283	3	0.5	0.5	0	0.5	0
19	二	吻仔魚粥	紅豆燕麥湯	283	3	0.5	0.5	0	0.5	0
20	三	鍋貼、味噌湯	珍珠丸子、枸杞茶	310	2	1.5	0.5	0	1	0
21	四	玉米肉末粥	炒米粉、蔬菜湯	320	3	1	0.5	0	0.5	0
22	五	客家板條	奶油餐包、鮮奶	323	2.5	0.5	0.5	0	0.5	0.5
25	一	菜包、豆漿	蘿蔔糕湯	260	2.5	0.5	1	0	0.5	0
26	二	蕃茄滑蛋麵	綠豆地瓜湯	248	3	0.5	0	0	0	0
27	三	皮蛋瘦肉粥	燒賣、桂圓茶	310	2.5	1.5	0	0	0.5	0
28	四	芙蓉湯餃	油豆腐魚丸湯	290	1.5	2	0.5	0	0.5	0
29	五	鍋燒雞絲麵	紅豆麵包、鮮奶	323	2.5	0.5	0.5	0	0.5	0.5

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