

# 三民國小附設幼兒園 104年05月份菜單

| 日期 | 星期 | 主食         | 副食       |        |      | 湯       | 水果 | 總熱量<br>(大卡) | 全穀根<br>莖類<br>(份) | 豆魚肉<br>蛋類<br>(份) | 蔬菜<br>類<br>(份) | 水果<br>類<br>(份) | 油脂<br>類<br>(份) | 奶類<br>(份) |
|----|----|------------|----------|--------|------|---------|----|-------------|------------------|------------------|----------------|----------------|----------------|-----------|
| 1  | 五  | 糙米飯        | 紅燒雞      | 蕃茄炒蛋   | 青菜   | 銀耳雪蓮子甜湯 |    | 492         | 3.8              | 1.7              | 1              | 0.1            | 1.5            | 0         |
| 4  | 一  | **校慶補假停餐** |          |        |      |         |    |             |                  |                  |                |                |                |           |
| 5  | 二  | 白米飯        | 蒜泥白肉     | 咖哩魚蛋   | 青菜   | 海帶薑絲湯   |    | 427         | 3.6              | 1                | 1.3            | 0              | 1.5            | 0         |
| 6  | 三  | 特餐         | 台式經典炒麵   | 貴妃雞翅   | 青菜   | 紫菜蛋花湯   | 水果 | 539.5       | 3.4              | 1.8              | 1.2            | 1              | 1.7            | 0         |
| 7  | 四  | 白米飯        | 清蒸魚片     | 竹筍炒肉絲  | 青菜   | 羅宋湯     |    | 487.5       | 3.5              | 1.8              | 1.6            | 0              | 1.5            | 0         |
| 8  | 五  | 糙米飯        | 鹽酥豆腸     | 三色炒蛋   | 玉筍鮮蔬 | 紅豆紫米甜湯  |    | 506.5       | 3.9              | 1.7              | 1              | 0              | 1.8            | 0         |
| 11 | 一  | 白米飯        | 黑椒雞丁     | 玉菜培根   | 青菜   | 甜玉米大骨湯  | 水果 | 545         | 3.7              | 1.5              | 1.3            | 1              | 1.8            | 0         |
| 12 | 二  | 白米飯        | 宮保雙脆     | 糖醋油豆腐  | 青菜   | 白玉雞湯    |    | 482         | 3.5              | 1.8              | 1.2            | 0              | 1.6            | 0         |
| 13 | 三  | 特餐         | 米粉粿      | 麥克雞塊*2 | 青菜   | 芝麻包     | 水果 | 571.5       | 3.8              | 1.8              | 1              | 1              | 1.9            | 0         |
| 14 | 四  | 白米飯        | 紅燒豬排     | 開陽胡瓜   | 青菜   | 味噌湯     |    | 472         | 3.5              | 1.6              | 1.4            | 0              | 1.6            | 0         |
| 15 | 五  | 糙米飯        | 沙茶雞丁     | 九層塔炒蛋  | 青菜   | 粉圓甜湯    |    | 478.5       | 3.8              | 1.6              | 1              | 0              | 1.5            | 0         |
| 18 | 一  | 白米飯        | 左宗堂雞肉    | 西滷肉    | 青菜   | 竹筍排骨湯   | 水果 | 554.5       | 3.6              | 1.7              | 1.9            | 1              | 1.5            | 0         |
| 19 | 二  | 白米飯        | 瓜子肉醬     | 芹香豆干   | 青菜   | 山藥薏仁湯   |    | 505         | 3.9              | 1.8              | 1              | 0              | 1.6            | 0         |
| 20 | 三  | 特餐         | 肉絲蛋炒飯    | 紅槽魚酥   | 青菜   | 蘿蔔魚丸湯   | 水果 | 571.5       | 3.7              | 1.8              | 1.1            | 1              | 2              | 0         |
| 21 | 四  | 白米飯        | 日式照燒雞    | 肉燥冬粉   | 青菜   | 冬瓜薑絲湯   |    | 502.5       | 3.8              | 1.7              | 1.3            | 0              | 1.7            | 0         |
| 22 | 五  | 糙米飯        | 五味醬百頁    | 青蔥炒蛋   | 百匯鮮蔬 | 綠豆QQ    |    | 496         | 3.9              | 1.8              | 1              | 0              | 1.4            | 0         |
| 25 | 一  | 白米飯        | 古早味焢肉    | 黃瓜鵝蛋   | 青菜   | 金茸三絲湯   | 水果 | 558.5       | 3.6              | 1.7              | 1.7            | 1              | 1.7            | 0         |
| 26 | 二  | 白米飯        | 三杯雞      | 麻婆豆腐   | 青菜   | 結頭黑輪湯   |    | 491         | 3.8              | 1.7              | 1.2            | 0              | 1.5            | 0         |
| 27 | 三  | 特餐         | 蕃茄肉醬義大利麵 | 卡拉雞排   | 青菜   | 玉米濃湯    | 水果 | 567.5       | 3.5              | 1.8              | 1.2            | 1              | 1.9            | 0.1       |
| 28 | 四  | 白米飯        | 蔥燒魚丁     | 洋芋肉末   | 青菜   | 榨菜蛋花湯   |    | 466.5       | 3.7              | 1.5              | 1.1            | 0              | 1.5            | 0         |
| 29 | 五  | 糙米飯        | 哨子肉醬     | 炸蛋杏鮑菇  | 青菜   | 仙草蜜     |    | 465.5       | 3.6              | 1.4              | 1.1            | 0              | 1.8            | 0         |

營養師：

監廚老師：

午餐秘書：

校長：

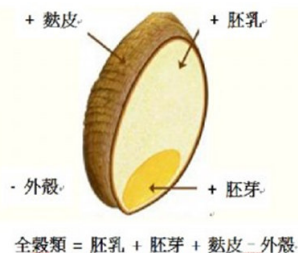
## 營養小常識 -- 「吃全穀好處多?!」

### 什麼是全穀類?

定義：「全穀」是指含有「胚乳、胚芽和麩皮」的完整穀粒成分；例如「糙米、紫米、全玉米、糙薏仁、全小米、全燕麥、全大麥、全大麥片、全小麥、全蕎麥、全高粱」等，都是較常見的全穀種類。

### 為什麼要吃全穀?

從全穀類能攝取豐富的膳食纖維、維生素、礦物質及植物植化素等，有助於控制及預防癌症、第二型糖尿病及心血管疾病等慢性病，對於體重控制也很有幫助。



參考資料：臺北市府教育局

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、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05月份菜單

| 日期 | 星期 | 主食  | 副食     |        |      | 湯       | 果點 | (大卡)  | 莖類  | 蛋類  | 類   | 類   | 類   | (份) |
|----|----|-----|--------|--------|------|---------|----|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1  | 五  | 糙米飯 | 紅燒雞    | 蕃茄炒蛋   | 青菜   | 銀耳雪蓮子甜湯 |    | 492   | 3.8 | 1.7 | 1   | 0.1 | 1.5 | 0   |
| 4  | 一  |     |        |        |      |         |    |       |     |     |     |     |     |     |
| 5  | 二  | 白米飯 | 蒜泥白肉   | 咖哩魚蛋   | 青菜   | 海帶薑絲湯   |    | 427   | 3.6 | 1   | 1.3 | 0   | 1.5 | 0   |
| 6  | 三  | 特餐  | 台式經典炒麵 | 貴妃雞翅   | 青菜   | 紫菜蛋花湯   | 水果 | 539.5 | 3.4 | 1.8 | 1.2 | 1   | 1.7 | 0   |
| 7  | 四  | 白米飯 | 清蒸魚片   | 竹筍炒肉絲  | 青菜   | 羅宋湯     |    | 487.5 | 3.5 | 1.8 | 1.6 | 0   | 1.5 | 0   |
| 8  | 五  | 糙米飯 | 鹽酥豆腸   | 三色炒蛋   | 玉筍鮮蔬 | 紅豆紫米甜湯  |    | 506.5 | 3.9 | 1.7 | 1   | 0   | 1.8 | 0   |
| 11 | 一  | 白米飯 | 黑椒雞丁   | 玉菜培根   | 青菜   | 甜玉米大骨湯  | 水果 | 545   | 3.7 | 1.5 | 1.3 | 1   | 1.8 | 0   |
| 12 | 二  | 白米飯 | 宮保雙脆   | 糖醋油豆腐  | 青菜   | 白玉雞湯    |    | 482   | 3.5 | 1.8 | 1.2 | 0   | 1.6 | 0   |
| 13 | 三  | 特餐  | 米粉粿    | 麥克雞塊*2 | 青菜   | 芝麻包     | 水果 | 571.5 | 3.8 | 1.8 | 1   | 1   | 1.9 | 0   |
| 14 | 四  | 白米飯 | 紅燒豬排   | 開陽胡瓜   | 青菜   | 味噌湯     |    | 472   | 3.5 | 1.6 | 1.4 | 0   | 1.6 | 0   |
| 15 | 五  | 糙米飯 | 沙茶雞丁   | 九層塔炒蛋  | 青菜   | 粉圓甜湯    |    | 478.5 | 3.8 | 1.6 | 1   | 0   | 1.5 | 0   |
| 18 | 一  | 白米飯 | 左宗堂雞肉  | 西滷肉    | 青菜   | 竹筍排骨湯   | 水果 | 554.5 | 3.6 | 1.7 | 1.9 | 1   | 1.5 | 0   |
| 19 | 二  | 白米飯 | 瓜子肉醬   | 芹香豆干   | 青菜   | 山藥薏仁湯   |    | 505   | 3.9 | 1.8 | 1   | 0   | 1.6 | 0   |
| 20 | 三  | 特餐  | 肉絲蛋炒飯  | 紅糟魚酥   | 青菜   | 蘿蔔魚丸湯   | 水果 | 571.5 | 3.7 | 1.8 | 1.1 | 1   | 2   | 0   |
| 21 | 四  | 白米飯 | 日式照燒雞  | 肉燥冬粉   | 青菜   | 冬瓜薑絲湯   |    | 502.5 | 3.8 | 1.7 | 1.3 | 0   | 1.7 | 0   |
| 22 | 五  | 糙米飯 | 五味醬百頁  | 青蔥炒蛋   | 百匯鮮蔬 | 綠豆QQ    |    | 496   | 3.9 | 1.8 | 1   | 0   | 1.4 | 0   |
| 25 | 一  | 白米飯 | 古早味焢肉  | 黃瓜鵪蛋   | 青菜   | 金茸三絲湯   | 水果 | 558.5 | 3.6 | 1.7 | 1.7 | 1   | 1.7 | 0   |
| 26 | 二  | 白米飯 | 三杯雞    | 麻婆豆腐   | 青菜   | 結頭黑輪湯   |    | 491   | 3.8 | 1.7 | 1.2 | 0   | 1.5 | 0   |
| 27 | 三  | 特餐  | 肉醬義大利麵 | 卡拉雞排   | 青菜   | 玉米濃湯    | 水果 | 567.5 | 3.5 | 1.8 | 1.2 | 1   | 1.9 | 0.1 |
| 28 | 四  | 白米飯 | 蔥燒魚丁   | 洋芋肉末   | 青菜   | 榨菜蛋花湯   |    | 466.5 | 3.7 | 1.5 | 1.1 | 0   | 1.5 | 0   |
| 29 | 五  | 糙米飯 | 哨子肉醬   | 炸蛋杏鮑菇  | 青菜   | 仙草蜜     |    | 465.5 | 3.6 | 1.4 | 1.1 | 0   | 1.8 | 0   |