

三民國小附設幼兒園 104年6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	一	肉包、米漿	肉絲炒麵、蔬菜湯	343	3	1	0.5	0	1	0
2	二	竹筍肉絲粥	紅豆紫米甜湯	260	2.5	0.5	1	0	0.5	0
3	三	家常湯麵	茶葉蛋、麥茶	253	1.5	1.5	0.5	0	0.5	0
4	四	鍋貼、豆漿	古早味米粉湯	288	2	1.5	0.5	0	0.5	0
5	五	糙米排骨粥	菠蘿麵包、鮮奶	395	3	1	0.5	0	0.5	0.5
8	一	鮮蔬蘿蔔糕湯	地瓜甜湯	223	2.5	0	1	0	0.5	0
9	二	慶生會	蛋汁雞絲麵	320	3	1	0.5	0	0.5	0
10	三	皮蛋瘦肉粥	蒸地瓜、紅棗茶	276	2.5	1	0.5	0	0.3	0
11	四	蕃茄海鮮麵	關東煮	300	2	1.5	1	0	0.5	0
12	五	白玉香菇雞湯	牛角麵包、鮮奶	395	3	1	0.5	0	0.5	0.5
15	一	菜包、米漿	鍋燒意麵	283	2.5	0.5	1	0	1	0
16	二	小米鹹粥	綠豆西米露	285	2.5	1	0.5	0	0.5	0
17	三	赤肉麵線	珍珠丸子、桂圓茶	288	2	1.5	0.5	0	0.5	0
18	四	翡翠雲吞湯	香蔥麵包、鮮奶	360	2.5	1	0.5	0	0.5	0.5
19	五	-	-	0	0	0	0	0	0	0
22	一	鮮蔬湯餃	仙草蜜	250	2	1	0.5	0	0.5	0
23	二	蔬菜雞茸粥	燒賣、紫菜湯	240	2	1	1	0	0	0
24	三	湯包、豆漿	麵粉煎、枸杞茶	310	2.5	1.5	0	0	0.5	0
25	四	烏龍湯麵	滷味拼盤	300	2	1.5	1	0	0.5	0
26	五	玉米肉末粥	畢業活動	358	3	0.5	0.5	0	0.5	0.5
29	一	蔥花捲、米漿	肉燥湯麵	305	3	0.5	0.5	0	1	0
30	二	芙蓉粉絲湯	奶酥餐包、鮮奶	335	3	0.5	0.5	0	0	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