

三民國小附設幼兒園 104年06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)	
1	一	白米飯	蒜泥白肉	鐵板銀芽	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	530	3.5	1.5	1.8	1	1.5	0	
2	二	白米飯	黃金魚排	回鍋肉片	青菜	黃瓜排骨湯		481.5	3.5	1.6	1.6	0	1.7	0	
3	三	特餐	肉粳飯	綜合滷味	青菜	銀絲卷	水果	566.5	3.9	1.7	1	1	1.8	0	
4	四	白米飯	鮮菇燜雞	絲瓜寬粉煲	青菜	紫菜蛋花湯		491.5	3.6	1.8	1.3	0	1.6	0	
5	五	糙米飯	青豆八寶	紅蘿蔔炒蛋	鮮蔬筍筍	芋頭西米露		480	3.7	1.4	1.1	0	1.7	0.1	
8	一	白米飯	義式燉肉	三絲丸子	青菜	粉絲蛋花湯	水果	549.5	3.6	1.8	1.4	1	1.5	0	
9	二	白米飯	唐揚炸雞	木須香筍	青菜	玉米濃湯		502.5	3.6	1.6	1.5	0	1.8	0.1	
10	三	特餐	家鄉炒米粉	滷香雞排	青菜	味噌湯	水果	539.5	3.4	1.8	1.2	1	1.7	0	
11	四	白米飯	豆瓣鮮蔬丁	咖哩肉末	青菜	胡瓜排骨湯		479	3.6	1.6	1.4	0	1.6	0	
12	五	糙米飯	油豆腐燒肉	洋蔥香菇炒蛋	青菜	檸檬愛玉甜湯		445	3.5	1.4	1.1	0	1.5	0	
15	一	白米飯	宮保雞丁	金菇如意	青菜	甜玉米大骨湯	水果	550.5	3.8	1.6	1.3	1	1.6	0	
16	二	白米飯	黑胡椒豬柳	蛋酥滷白菜	青菜	海帶小魚乾湯		478	3.5	1.7	1.7	0	1.4	0	
17	三	特餐	香菇油飯	黃金柳葉魚*2	青菜	冬瓜魚丸湯	水果	541	3.3	1.8	1	1	2	0	
18	四	白米飯	彩虹雞米花	麻婆豆腐	青菜	竹筍排骨湯		475	3.5	1.7	1.4	0	1.5	0	
19	五	端午節休假						0	0	0	0	0	0	0	0
22	一	白米飯	打拋豬肉	玉菜冬粉	青菜	南瓜濃湯	水果	566.5	3.9	1.5	1.3	1	1.7	0.1	
23	二	白米飯	紅槽魚酥	繽紛玉米	青菜	美味鮮菇湯		490	3.6	1.6	1.3	0	1.9	0	
24	三	特餐	絲瓜米苔目	百頁雞丁	青菜	炸蘿蔔糕	水果	523	3.3	1.7	1.3	1	1.6	0	
25	四	白米飯	貴妃雞翅	黃瓜肉片	青菜	ABC營養湯		473	3.5	1.6	1.8	0	1.4	0	
26	五	糙米飯	白玉燒雞	青蔥炒蛋	青菜	八寶甜湯		459.5	3.6	1.5	1.1	0	1.5	0	
29	一	白米飯	古早味滷豬排	胡瓜鵪蛋	青菜	紫菜針菇湯	水果	530	3.5	1.6	1.5	1	1.5	0	
30	二	白米飯	辣子雞丁	芹香豆干	青菜	什錦肉絲粿		481.5	3.5	1.7	1.3	0	1.7	0	

營養師： 監廚老師： 午餐秘書： 校長：

營養小常識 -- 「食物四象限，擇食好方便」

- 「擇食」是瘦身中非常重要的關鍵，懂得選擇好食物，將能真正長久、健康地瘦下來。
- **第一象限~高熱量甜點：市售甜點多半屬於精緻度高的食品，如巧克力、甜甜圈等。
 - **第二象限~精緻澱粉、糖分較高的水果：精緻度較高的澱粉類及甜份較高水果(GI值偏高)。
 - **第三象限~綠色蔬菜、原粒穀物、低糖水果：此象限熱量低、膳食纖維含量高。
 - **第四象限~油脂、堅果類：堅果含有豐富蛋白質與優質油脂，有益健康。

@GI值：升糖指數，造成血糖上升指數，超過60即為高GI食物
 @Cg值：每公克食物所含的熱量；超過4為熱量偏高食物。

資料來源~~~~iFit愛瘦身網



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

三國小附設幼兒園 104年06月份菜單

日期	星期	主食	副食			湯	水果點心	總熱量 (大卡)	根莖 類 (份)	肉蛋 類 (份)	蔬菜 類 (份)	水果 類 (份)	油脂 類 (份)	奶類 (份)	
1	一	白米飯	蒜泥白肉	鐵板銀芽	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	530	3.5	1.5	1.8	1	1.5	0	
2	二	白米飯	黃金魚排	回鍋肉片	青菜	黃瓜排骨湯		481.5	3.5	1.6	1.6	0	1.7	0	
3	三	特餐	肉粳飯	綜合滷味	青菜	銀絲卷	水果	566.5	3.9	1.7	1	1	1.8	0	
4	四	白米飯	鮮菇燜雞	絲瓜寬粉煲	青菜	紫菜蛋花湯		491.5	3.6	1.8	1.3	0	1.6	0	
5	五	糙米飯	青豆八寶	紅蘿蔔炒蛋	鮮蔬茼蒿	芋頭西米露		480	3.7	1.4	1.1	0	1.7	0.1	
8	一	白米飯	義式燉肉	三絲丸子	青菜	粉絲蛋花湯	水果	549.5	3.6	1.8	1.4	1	1.5	0	
9	二	白米飯	唐揚炸雞	木須香筍	青菜	玉米濃湯		502.5	3.6	1.6	1.5	0	1.8	0.1	
10	三	特餐	家鄉炒米粉	滷香雞排	青菜	味噌湯	水果	539.5	3.4	1.8	1.2	1	1.7	0	
11	四	白米飯	豆瓣鮮蔬魚	咖哩肉末	青菜	胡瓜排骨湯		479	3.6	1.6	1.4	0	1.6	0	
12	五	糙米飯	油豆腐燒肉	洋葱香菇炒蛋	青菜	檸檬愛玉甜湯		445	3.5	1.4	1.1	0	1.5	0	
15	一	白米飯	宮保雞丁	金菇如意	青菜	甘玉米大骨湯	水果	550.5	3.8	1.6	1.3	1	1.6	0	
16	二	白米飯	黑胡椒豬柳	蛋酥滷白菜	青菜	海帶小魚乾湯		478	3.5	1.7	1.7	0	1.4	0	
17	三	特餐	香菇油飯	黃金柳葉魚	青菜	冬瓜魚丸湯	水果	541	3.3	1.8	1	1	2	0	
18	四	白米飯	彩虹雞米花	麻婆豆腐	青菜	竹筍排骨湯		475	3.5	1.7	1.4	0	1.5	0	
19	五	端午節休假													
22	一	白米飯	打拋豬肉	玉菜冬粉	青菜	南瓜濃湯	水果	566.5	3.9	1.5	1.3	1	1.7	0.1	
23	二	白米飯	紅糟魚酥	繽紛玉米	青菜	美味鮮菇湯		490	3.6	1.6	1.3	0	1.9	0	
24	三	特餐	絲瓜米苔目	百頁雞丁	青菜	炸蘿蔔糕	水果	523	3.3	1.7	1.3	1	1.6	0	
25	四	白米飯	貴妃雞翅	黃瓜肉片	青菜	ABC營養湯		473	3.5	1.6	1.8	0	1.4	0	
26	五	糙米飯	白玉燒雞	青蔥炒蛋	青菜	八寶甜湯		459.5	3.6	1.5	1.1	0	1.5	0	
29	一	白米飯	古早味滷豬排	胡瓜鵝蛋	青菜	紫菜針菇湯	水果	530	3.5	1.6	1.5	1	1.5	0	
30	二	白米飯	辣子雞丁	芹香豆干	青菜	什錦肉絲粳		481.5	3.5	1.7	1.3	0	1.7	0	