

# 三民國小附設幼兒園 104年9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)
31	一	菜包、米漿	粉絲蛋花湯	283	2.5	0.5	1	0	1	0
1	二	家常湯麵	紅棗地瓜甜湯	248	2.5	0.5	0.5	0	0.5	0
2	三	糙米排骨粥	珍珠丸子、麥茶	285	2.5	1	0.5	0	0.5	0
3	四	鍋貼、豆漿	綜合水果盤	288	2	1.5	0.5	0	0.5	0
4	五	紅麵線羹	紅豆麵包、鮮奶	317.5	2.5	0.5	0.3	0	0.5	0.5
7	一	鮮蔬雲吞湯	肉絲炒麵、蔬菜湯	278	1.5	1.5	1.5	0	0.5	0
8	二	雜糧瘦肉粥	綠豆薏仁湯	283	3	0.5	0.5	0	0.5	0
9	三	蕃茄滑蛋麵	燒賣、紅棗茶	288	2	1.5	0.5	0	0.5	0
10	四	肉包、豆漿	綜合水果盤	285	2.5	1	0.5	0	0.5	0
11	五	玉米雞肉粥	葡萄吐司、鮮奶	358	3	0.5	0.5	0	0.5	0.5
14	一	豆沙包、米漿	蘿蔔糕湯	270	2.5	0.5	0.5	0	1	0
15	二	滑蛋麵線	紅豆紫米粥	283	3	0.5	0.5	0	0.5	0
16	三	五彩鹹粥	蔬菜麵粉煎、桂圓茶	283	2.5	0.5	1	0	1	0
17	四	湯包、豆漿	綜合水果盤	268	1	2	1	0	0.5	0
18	五	海鮮烏龍麵	草莓餐包、鮮奶	323	2.5	0.5	0.5	0	0.5	0.5
21	一	馬拉糕、豆漿	蛋汁雞絲麵	285	2.5	1	0.5	0	0.5	0
22	二	古早味米粉湯	八寶粥	285	2.5	1	0.5	0	0.5	0
23	三	山藥排骨粥	蒸地瓜、枸杞茶	308	3	1	0	0	0.5	0
24	四	水餃、紫菜湯	綜合水果盤	263	2	1	1	0	0.5	0
25	五	皮蛋瘦肉粥	蜂蜜蛋糕、鮮奶	358	3	0.5	0.5	0	0.5	0.5
28	一	928								
29	二	南瓜雜糧饅頭、米漿	擔仔麵	270	2.5	0.5	0.5	0	1	0
30	三	蔬菜肉絲粥	水煮玉米、麥茶	283	3	0.5	0.5	0	0.5	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