

# 三民國小附設幼兒園 104年09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)	鈣質 (mg)	
31	一	白米飯	照燒肉片	金珠翠玉	青菜	芹香魚丸湯	水果	536.5	3.5	1.7	1.1	1	1.7	0	127	
1	二	白米飯	三杯雞	麻婆豆腐	青菜	鮮蔬排骨湯		472.5	3.3	1.8	1.2	0	1.7	0	166	
2	三	特餐	中華炒麵	貴妃雞翅	青菜	紫菜蛋花湯	水果	520.5	3.1	1.8	1.1	1	1.8	0	122	
3	四	白米飯	糖醋魚塊	玉菜肉片	青菜	枸杞冬瓜湯		494	3.2	1.8	1.8	0	2	0	109	
4	五	糙米飯	紅燒凍豆腐	蕃茄炒蛋	蒜香花椰菜	仙草蜜		463	3.2	1.8	1.1	0	1.7	0	137	
7	一	白米飯	紅蔥滷肉燥	黃瓜肉片	青菜	粉絲蛋花湯	水果	535	3.4	1.7	1.5	1	1.6	0	100	
8	二	白米飯	唐揚炸雞	咖哩肉末	青菜	金苜三絲湯		499.5	3.6	1.7	1.2	0	2	0	96	
9	三	特餐	肉粿飯	滷海帶豆干	青菜	茶葉蛋	水果	511	3.3	1.7	1	1	1.5	0	186	
10	四	白米飯	左宗堂雞肉	銀芽肉絲	青菜	甜玉米大骨湯		450.5	3.5	1.5	1.2	0	1.4	0	107	
11	五	糙米飯	筋燒雞丁	翡翠炒蛋	青菜	芋頭西米露		485.5	3.6	1.6	1	0	1.7	0.1	119	
14	一	白米飯	塔香雞卷	胡瓜鵝蛋	青菜	醋香豆腐粿	水果	528.5	3.3	1.8	1.4	1	1.5	0	129	
15	二	白米飯	古早味焢肉	鮮菇碎丁	青菜	昆布魚乾湯		475	3.4	1.7	1.5	0	1.6	0	134	
16	三	特餐	日式味噌拉麵	甜辣豆干	青菜	肉包	水果	543	3.4	1.7	1.1	1	2	0	252	
17	四	白米飯	黑胡椒豬柳	蛋酥滷白菜	青菜	馬鈴薯排骨湯		481.5	3.5	1.6	1.6	0	1.7	0	109	
18	五	糙米飯	宮保百頁	雲耳炒蛋	田園時蔬	綠豆地瓜湯		484	3.6	1.8	1	0	1.6	0	133	
21	一	白米飯	蠔油嫩雞	絲瓜寬粉煲	青菜	蕃茄蛋花湯	水果	530.5	3.4	1.7	1.5	1	1.5	0	92	
22	二	白米飯	蒜泥白肉	茄汁油豆腐	青菜	芹香蘿蔔湯		475	3.3	1.8	1.3	0	1.7	0	174	
23	三	特餐	義大利螺旋麵	日式照燒雞	青菜	玉米濃湯	水果	529	3.1	1.6	1.2	1	2	0.1	111	
24	四	白米飯	椒鹽魚排	三蔬炒肉絲	青菜	美味鮮菇湯		491.5	3.2	1.7	2	0	2	0	101	
25	五	糙米飯	豆干燒雞	洋蔥炒蛋	青菜	山粉圓愛玉凍		446.5	3.2	1.7	1.1	0	1.5	0	246	
28	一	928 休假							0	0	0	0	0	0	0	
29	二	白米飯	咖哩嫩雞	芹香豆干	青菜	義式蔬菜湯		482.5	3.4	1.8	1.5	0	1.6	0	204	
30	三	特餐	肉絲蛋炒飯	滷香雞排	青菜	紫菜花枝丸湯	水果	545.5	3.3	1.8	1	1	2.1	0	92	

營養師： 監廚老師： 午餐秘書： 校長：

## 營養小常識 -- 拒絕浪費！法超市推「醜蔬果計畫」

食物批發價比較便宜，結果買太多擺到過期？  
東西吃到一半不想吃了，通通拿去當廚餘？  
或是只想買外型漂亮、包裝精美的食物，  
不好看的全部丟到垃圾桶去？多數人儘管  
知道這些生活中習以為常的行為其實是種浪費，  
仍無法克制自己的消費習性；  
法國有家超商為了矯正民眾的「偏差」，  
特別推出「『醜蔬果』計畫」，  
希望讓所有被農夫辛苦栽種的蔬果，得其所用。



《Intermarché》超市提倡「每日5蔬果」：每天要吃5種醜蔬果

圖擷取自Intermarché

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09月份菜單

日期	星期	主食	副食			湯	果點	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	白米飯	照燒肉片	金珠翠玉	青菜	芹香魚丸湯	水果	536.5	3.5	1.7	1.1	1	1.7	0
1	二	白米飯	三杯雞	麻婆豆腐	青菜	鮮蔬排骨湯		472.5	3.3	1.8	1.2	0	1.7	0
2	三	特餐	中華炒麵	貴妃雞翅	青菜	紫菜蛋花湯	水果	520.5	3.1	1.8	1.1	1	1.8	0
3	四	白米飯	糖醋魚塊	玉菜肉片	青菜	枸杞冬瓜湯		494	3.2	1.8	1.8	0	2	0
4	五	糙米飯	紅燒凍豆腐	蕃茄炒蛋	蒜香花椰菜	仙草蜜		463	3.2	1.8	1.1	0	1.7	0
7	一	白米飯	紅蔥滷肉燥	黃瓜肉片	青菜	粉絲蛋花湯	水果	535	3.4	1.7	1.5	1	1.6	0
8	二	白米飯	唐揚炸雞	咖哩肉末	青菜	金茸三絲湯		499.5	3.6	1.7	1.2	0	2	0
9	三	特餐	肉粿飯	滷海帶豆干	青菜	茶葉蛋	水果	511	3.3	1.7	1	1	1.5	0
10	四	白米飯	左宗堂雞肉	銀芽肉絲	青菜	甜玉米大骨湯		450.5	3.5	1.5	1.2	0	1.4	0
11	五	糙米飯	筋燒雞丁	翡翠炒蛋	青菜	芋頭西米露		485.5	3.6	1.6	1	0	1.7	0.1
14	一	白米飯	塔香雞卷	胡瓜鵝蛋	青菜	醋香豆腐粿	水果	528.5	3.3	1.8	1.4	1	1.5	0
15	二	白米飯	古早味焢肉	鮮菇碎丁	青菜	昆布魚乾湯		475	3.4	1.7	1.5	0	1.6	0
16	三	特餐	日式味噌拉麵	甜辣豆干	青菜	肉包	水果	543	3.4	1.7	1.1	1	2	0
17	四	白米飯	黑胡椒豬柳	蛋酥滷白菜	青菜	馬鈴薯排骨湯		481.5	3.5	1.6	1.6	0	1.7	0
18	五	糙米飯	宮保百頁	雲耳炒蛋	田園時蔬	綠豆地瓜湯		484	3.6	1.8	1	0	1.6	0
21	一	白米飯	蠔油嫩雞	絲瓜寬粉煲	青菜	蕃茄蛋花湯	水果	530.5	3.4	1.7	1.5	1	1.5	0
22	二	白米飯	蒜泥白肉	茄汁油豆腐	青菜	芹香蘿蔔湯		475	3.3	1.8	1.3	0	1.7	0
23	三	特餐	義大利螺旋麵	日式照燒雞	青菜	玉米濃湯	水果	529	3.1	1.6	1.2	1	2	0.1
24	四	白米飯	椒鹽魚排	三蔬炒肉絲	青菜	美味鮮菇湯		491.5	3.2	1.7	2	0	2	0
25	五	糙米飯	豆干燒雞	洋蔥炒蛋	青菜	山粉圓愛玉凍		446.5	3.2	1.7	1.1	0	1.5	0
28	一	928休假	928休假					0	0	0	0	0	0	0
29	二	白米飯	咖哩嫩雞	芹香豆干	青菜	義式蔬菜湯		482.5	3.4	1.8	1.5	0	1.6	0
30	三	特餐	肉絲蛋炒飯	滷香雞排	青菜	紫菜花枝丸湯	水果	545.5	3.3	1.8	1	1	2.1	0