# 蘇澳鎮立幼兒園107年 5 月份餐點表

| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午餐 | | | | | 下午點心 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 主食 | 副食 | | 湯 | 水果 | |
| 1 | 二 | | 勞動節休假一天 | | | | | |
| 2 | 三 | 銀絲卷、熱牛奶 | 特餐 | 肉絲蛋炒飯 | 青菜 | 蕃茄元氣湯 | 水果 | 湯包、麥茶 |
| 3 | 四 | 通心麵濃湯 | 地瓜飯 | 客家小炒 | 青菜 | 蘿蔔黑輪湯 | | 鍋燒麵 |
| 4 | 五 | 雲吞湯 | 五穀飯 | 麵筋燒肉 | 青菜 | 綠豆仁西米露 | 水果 | 黑糖饅頭、熱牛奶 |
| 7 | 一 | 小饅頭、熱牛奶 | 白米飯 | 彩繪雞柳 | 青菜 | 白菜魚丸湯 | 水果 | 家常湯麵 |
| 8 | 二 | 湯餃 | 糙米飯 | 干丁肉末 | 青菜 | 冬瓜排骨湯 | | 綠豆薏仁 |
| 9 | 三 | 鮮菇瘦肉粥 | 特餐 | 義大利通心麵 | 馬鈴薯濃湯 | | 水果 | 燒賣、麥茶 |
| 10 | 四 | 鮮奶饅頭、米漿 | 地瓜飯 | 黃瓜燴肉絲 | 青菜 | 薑絲海帶結湯 | | 擔仔麵 |
| 11 | 五 | 蔬菜糙米粥 | 五穀飯 | 麻婆肉燥 | 青菜 | 紅豆粉圓湯 | 水果 | 甜心卷、熱牛奶 |
| 14 | 一 | 花捲、豆漿 | 白米飯 | 紅蔥滷肉燥 | 青菜 | 黃瓜排骨湯 | 水果 | 麵線粳 |
| 15 | 二 | 五彩鹹粥 | 糙米飯 | 紅糟魚酥 | 青菜 | 甜玉米大骨湯 | | 地瓜QQ |
| 16 | 三 | 蘿蔔糕湯 | 特餐 | 肉粳飯 | 青菜 | | 水果 | 薯餅、麥茶 |
| 17 | 四 | 鍋貼、熱牛奶 | 地瓜飯 | 咖哩嫩雞 | 青菜 | 紫菜蛋花湯 | | 板條湯 |
| 18 | 五 | 蕃茄滑蛋麵 | 五穀飯 | 麵輪燒肉 | 青菜 | 綠豆薏仁 | 水果 | 芋饅頭、熱牛奶 |
| 21 | 一 | 甜心卷、熱牛奶 | 白米飯 | 雞柳寬粉煲 | 青菜 | 玉米濃湯 | 水果 | 水餃、紫菜湯 |
| 22 | 二 | 芙蓉麵線 | 糙米飯 | 油豆腐肉燥 | 青菜 | 珍菇白菜湯 | | 紅豆湯圓 |
| 23 | 三 | 洋蔥肉末粥 | 特餐 | 家鄉炒米粉 | 芹香蘿蔔湯 | | 水果 | 麵疙瘩 |
| 24 | 四 | 雙色饅頭、米漿 | 地瓜飯 | 茄香打拋豬 | 青菜 | 味噌湯 | | 鍋燒麵 |
| 25 | 五 | 南瓜粥 | 五穀飯 | 玉米蒸肉 | 青菜 | 山粉圓冬瓜露 | 水果 | 吐司、鮮奶 |
| 28 | 一 | 銀絲卷、熱牛奶 | 白米飯 | 咖哩肉末 | 青菜 | 紫菜花枝丸湯 | 水果 | 蛋汁雞絲麵 |
| 29 | 二 | 粉絲蛋花湯 | 糙米飯 | 唐揚炸雞 | 青菜 | 美味鮮菇湯 | | 芋頭西米露 |
| 30 | 三 | 大滷麵 | 特餐 | 皮蛋瘦肉粥 | 紅燒冬瓜 | | 水果 | 日式蒸蛋 |
| 31 | 四 | 珍珠丸子、米漿 | 地瓜飯 | 義式魚丁 | 青菜 | 鮮蔬蛋花湯 | | 關東煮 |
| 1 | 五 | 玉米肉末粥 | 五穀飯 | 魚香肉絲 | 青菜 | 綜合甜湯 | 水果 | 黑糖饅頭、熱牛奶 |

※不影響業務運作下,以當日餐點供需。

※請家長務必讓幼童用完早餐上學。

複合性澱粉類食物聰明吃

1.攝取麵包、麵食類、穀類食物、糙米、馬鈴薯等---有助於肌肉修補。

2.柳橙、蘋果、奇異果與番茄等---加速身體吸收的速度。

**蛋白質輔助修復受損肌肉

1.掌握份量黃金比例 澱粉：蛋白質=3或4：1

2.熱量不超過300卡

例如~

@@壽司+低脂優酪乳 @@香蕉+低脂牛奶 @@地瓜＋1顆水煮蛋

@@5-6顆杏仁果＋低糖豆漿 @@馬鈴薯沙拉三明治 @@水果+無糖優格

