

106年6月份員山鄉立幼兒園菜單

日期	星期	早點心		午餐				水果	午點心		熱量 (大卡)	五穀根 莖類 (份)	肉魚豆 蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	低脂乳 品類 (份)
				主食	副食		湯										
6/1	四	玉米煎餅	米漿	白飯	蠔油雞丁	青菜	木須筍絲湯		瓠瓜粥		626	5.4	1.6	1.5	2		
6/2	五	什錦麵疙瘩		糙米飯	榨菜肉絲	青菜	黃瓜大骨湯	水果	草莓吐司	冬瓜茶	628	5.3	1.6	1.4	1.6	0.5	
6/3	六	小饅頭	鮮奶	白飯	玉米蒸肉	青菜	香菇雞湯	水果	蘿蔔糕湯		684	5.1	1.8	1.2	1.6	0.5	0.5
6/5	一	香芋粥		白飯	芝麻燒肉	青菜	白菜蛋花湯	水果	陽春麵		640	5.5	1.6	1.3	1.6	0.5	
6/6	二	蘿蔔糕	米漿	五穀飯	京醬肉絲	青菜	酸辣湯		紅豆花豆湯		644	6	1.5	1.2	1.8		
6/7	三	蔬菜湯麵		特餐	皮蛋瘦肉粥	*	銀絲卷	水果	杯子蛋糕	鮮奶	678	5.6	1.5	1	1.3	0.5	0.5
6/8	四	燒賣	豆漿	白飯	洋蔥雞柳	青菜	腐皮白菜湯		鮮菇冬粉煲		622	5	2.2	1.4	1.6		
6/9	五	麵線雞湯		糙米飯	鐵板肉末油豆腐	青菜	營養蔬菜湯	水果	小餐包	鮮奶	699	5.6	1.5	1.3	1.6	0.5	0.5
6/12	一	馬拉糕	鮮奶	白飯	家鄉肉燥	青菜	蕃茄蛋花湯	水果	米粉羹		656	4.9	1.6	1.4	1.5	0.5	0.5
6/13	二	鮮蔬粿仔條湯		五穀飯	咖哩肉末	青菜	蘿蔔大骨湯		綠豆湯		638	6	1.5	1.5	1.5		
6/14	三	清粥+小菜		特餐	什錦炒麵	*	芹香花枝丸湯	水果	蛋餅	麥茶	635	5	1.8	1.2	2	0.5	
6/15	四	蒸餃	豆漿	白飯	洋芋燒雞	青菜	山粉圓冬瓜露		肉燥冬粉湯		630	5.4	2	1.2	1.6		
6/16	五	通心粉濃湯		糙米飯	麻婆豆腐	青菜	南瓜湯	水果	黑糖饅頭	鮮奶	664	5.2	1.5	1.2	1.5	0.5	0.5
6/19	一	茶碗蒸		白飯	鹽酥魚球	青菜	什錦寬粉湯	水果	雞茸玉米粥		650	5	2	1.2	2	0.5	
6/20	二	葡萄吐司	鮮奶	五穀飯	照燒雞丁	青菜	味噌湯		紅豆粉圓湯		694	5.8	1.7	1.3	1.5		0.5
6/21	三	海鮮粥		特餐	干丁炸醬麵	*	瓠瓜排骨湯	水果	甜心卷	桂圓茶	629	5.5	1.5	1	1.7	0.5	
6/22	四	南瓜饅頭	豆漿	白飯	蒜香蒸肉	青菜	日式蛋花湯		芙蓉湯餃		617	5	2.1	1.5	1.6		
6/23	五	蛋汁雞絲麵		糙米飯	彩繪雞絲	青菜	冬瓜大骨湯	水果	玉米片	鮮奶	660	5	1.6	1.3	1.5	0.5	0.5
6/26	一	關東煮		白飯	冬瓜醬蒸肉	青菜	薑絲海芽湯	水果	古早味米粉湯		621	5.2	1.6	1.4	1.6	0.5	
6/27	二	芙蓉玉米粥		五穀飯	金茸肉絲	青菜	美味鮮菇湯		紫米燕麥甜湯		633	6	1.5	1.3	1.5		
6/28	三	青菜餛飩湯		特餐	肉絲蛋炒飯	*	雙色蘿蔔湯	水果	小籠包	鮮奶	684	5	1.8	1.3	1.7	0.5	0.5
6/29	四	燒賣	豆漿	白飯	西滷肉	青菜	魚丸湯		南瓜瘦肉粥		627	5.1	2.2	1.5	1.5		
6/30	五	香菇肉絲湯麵		糙米飯	紹子豆腐	青菜	玉米大骨湯	水果	蜂蜜蛋糕	鮮奶	699	5.6	1.5	1.3	1.6	0.5	0.5

~營養小知識~運動後飲食原則

60分 30分

運動後30分鐘至60分鐘，是修補肌肉及提供身體營養補充的黃金期

運動後應避免食用高油、高鹽食品，或利尿性飲品

運動後，飲食宜選水份飽滿、高鉀、高糖的水果