



114年2月份早餐菜單 葫蘆.社子.富安國小

日期	星期	早餐		熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)	豆魚 蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂與 堅果種子類 (份)	奶類或乳製 品(份)
2月11日	週二	小籠湯包*5	牛奶	412.5	4.0	0.5	0.2	1.0	0.3
2月12日	週三	玉米蛋土司	巧克力牛奶	421.0	4.1	1.0	0.2	0.2	0.3
2月13日	週四	皮蛋瘦肉粥	小饅頭*1	377.0	4.4	0.7	0.3	0.2	0.0
2月14日	週五	台式炒麵	蘿蔔湯	364.5	4.2	0.6	0.3	0.4	0.0
2月17日	週一	肉茸蛋土司	米漿	334.0	4.0	0.5	0.3	0.2	0.0
2月18日	週二	薯餅蛋漢堡	牛奶	426.0	4.2	1.0	0.3	0.1	0.3
2月19日	週三	熱狗大亨堡	麥香牛奶	435.0	4.2	1.0	0.3	0.3	0.3
2月20日	週四	小米肉蓉粥	滷蛋*1	424.0	4.4	1.2	0.5	0.3	0.0
2月21日	週五	沙茶炒麵	大滷湯	367.5	4.0	0.8	0.2	0.5	0.0
2月24日	週一	大肉包*1	洋芋濃湯(奶)	390.0	3.5	1.0	0.1	0.5	0.3
2月25日	週二	鯖魚蛋吐司	米豆漿	378.5	4.2	1.0	0.2	0.1	0.0
2月26日	週三	什錦炒飯	豆腐金菇湯	384.0	4.0	1.2	0.2	0.2	0.0
2月27日	週四	起士蛋鬆餅	牛奶	423.5	4.2	1.0	0.2	0.1	0.3

1. 菜單中標示數量之餐點，依訂餐人數準備份數，請勿多取用。

2. 供餐時間為7:20-7:50，請於7:40前抵達餐廳。

3. 用餐地點在B1餐廳，原則上在餐廳吃完，勿將早餐帶回教室。

4. 用餐者若超過7:45才到達餐廳，則以外帶方式領用，8:00後停止供應，逾時者不予退費。

5. 餐費：40元/餐

豬肉原產地(國)：臺灣

葫蘆國小營養師：黃柏欣

統鮮美食營養師：曾彥慈

服務電話：02-2811-4996

茲收到 年 班 號 學生： 114年2月份早餐費 \$ 520元(每餐40元，共13餐)

有“米”真好！

早餐吃飯有助腦部發育、提升學習力

研究發現早餐以米飯為主食的孩子，智力與感覺統合的指標更好，米飯中的碳水化合物可提供腦部生長所需能量，穩定神經元；且米食早餐脂肪及鈉含量明顯較低，另搭配蔬菜、水果、雞蛋等食材，可提供孩子完整均衡的營養。



收費日期

經手人



參考資料：
農業部農糧署