

高原國小附設幼兒園 109 學年度第一學期 12 月營養點心及午餐表										營養分析						
日期	星期	上午點心	中午午餐						下午點心	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉 類	蔬菜 類	油脂 類	水果	奶類	熱量 (kcal)
12/1	二	義式野菇燉飯	糙米飯	酸菜鴨	鮮菇什 錦	有機福 山萵苣	蘿蔔排 骨湯		芋頭牛奶西 米露+水果	4.5	2.3	2.8	3			693
12/2	三	紅糖煎餅+午餐 飲品+水果	米食	玉米瘦 肉粥	咖哩肉 末(加菜)	炒青菜	口袋餅	鮮奶	日式照燒炒麵	6.3	1.5	1.5	3		1	816
12/3	四	皮蛋瘦肉粥	糙米飯	魚香肉 柳	田園四 色	有機青 江菜	黃瓜魚 丸湯	水果	油豆腐細粉湯	5	2.3	2	3	1		768
12/4	五	慶生蛋糕+鮮奶	小米飯	蠔油雞 丁	炒三絲	有機小 白菜	蕃茄蛋 花湯		水果拼盤	4.5	2.8	1.8	3			705
12/7	一	芋頭糕湯+水果	五穀飯	香菇素 香	玉米炒 蛋	產銷履 歷蔬菜	綠豆 QQ 湯		肉絲炒飯	5.8	2.8	1.5	3.1			793
12/8	二	馬鈴薯濃湯+水 果	糙米飯	麻婆魚 丁	小黃瓜 黑輪	有機小 松菜	紅棗牛 蒡湯		台式炒飯條	5.3	2	1.5	3			694
12/9	三	蔥肉餡餅+午餐 飲品	麵食	肉羹麵 線	滷翅小 腿(加菜)	白玉燒 麵輪	沖繩黑 糖捲	優酪 乳	薑汁豆花+ 水果	5.5	2.8	1.5	3		1	858
12/10	四	魚片烏龍麵	糙米飯	回鍋肉	涼薯三 絲	有機荷 葉白菜	榨菜肉 絲湯	水果	香菇雞湯	5	2.3	1.8	3	1		763
12/11	五	古早味鹹粥	紫米飯	筍干扣 肉	客家小 炒	有機甜 菜心	五行蔬 菜湯		水果拼盤	4.5	2.5	2.3	3			695
12/14	一	雙色小饅頭+豆 漿	芝麻飯	宮保雞 丁	魚板蒸 蛋	產銷履 歷蔬菜	冬瓜山 粉圓		蘿蔔玉米排骨+ 水果	4.5	2.8	1.3	3.4			711
12/15	二	鍋燒意麵	糙米飯	醬爆鴨 丁	炒桂竹 筍	有機青 松菜	菠菜吻 魚湯		紅豆紫米湯 +水果	4.5	2.2	2.5	3			678

12/16	三	蔬菜煎餅+午餐飲品+水果	米食	客家鹹湯圓	懷舊滷味(加菜)	肉燥銀芽	芋泥包	鮮奶	洋蔥豬肉燴飯	5.5	2	1.8	2.8		1	796
12/17	四	田園蔬菜粥	糙米飯	壽喜燒	塔香海茸	有機山茼蒿	紫菜蛋花湯	水果	綜合菇湯	4.5	2.2	2.2	3	1		730
12/18	五	鐵板麵	燕麥飯	麻油雞	西芹什錦	有機千寶菜	冬瓜蛤仔湯		水果拼盤	4.5	2.3	2.5	3			685
12/21	一	肉燥米粉湯	薏仁飯	花瓜燒烤麩	西班牙炒蛋	產銷履歷蔬菜	紅豆小湯圓		鮮蔬餛飩湯+水果	5.8	2.8	1.8	3.1			801
12/22	二	黃瓜魚丸湯+水果	糙米飯	沙嗲雞丁	蛋酥白菜	有機青油菜	海結大骨湯		鹹蛋瘦肉粥	4.5	2.2	2.5	3.3			691
12/23	三	蔥油餅+午餐飲品+水果	麵食	青醬義大利麵	起司豬排(加菜)	雙色花椰	玉米濃湯	優酪乳	炒麵疙瘩	4.8	2.8	1.5	3.3		1	822
12/24	四	銀魚粥	糙米飯	鹽酥雞	三杯杏鮑菇	有機小白菜	和風味噌湯	水果	綠豆蕎麥湯+午餐水果	4.5	2.3	2	3.3	1		746
12/25	五	吐司披薩+柳橙汁	香鬆飯	香酥彩虹香魚	鐵板豆腐	有機廣島菜	錦繡鄉村湯		水果盤	4.5	2.8	1.5	3.3			711
12/28	一	巧達濃湯螺旋麵	麥片飯	栗子燒雞	菇香扁蒲	產銷履歷蔬菜	珍珠奶茶		菱角排骨湯	5.2	2	2	3			699
12/29	二	花枝羹湯+水果	糙米飯	砂鍋魚丁	培根洋芋時蔬煲	有機黑葉白菜	香菇雞湯		什錦麵	4.8	2.3	2.2	3.5			721
12/30	三	滑蛋小米粥+午餐飲品	米食	夏威夷炒飯	紅燒什錦(加菜)	炒青菜	大頭菜貢丸湯	鮮奶	芝麻湯+水果	4.5	2	1.8	2.8		1	726
12/31	四	咖哩燴飯+午餐水果	糙米飯	可樂豬腳	滷蛋	有機福山茼蒿	羅宋湯	水果	清粥小菜	4.8	3	1.5	2.8	1		785

