

高原國小附設幼兒園 1.2 月營養午餐及點心表										營養分析						
										全穀 雜糧 類	豆魚 蛋肉 類	蔬 菜 類	油 脂 類	水果	奶類	熱量 (kcal)
日期	星期	上午點心	中午午餐							下午點心						
			110/1/1 元旦放假													
110/1/4	一	皮蛋瘦肉粥	燕麥飯	紹子豆腐	雙菇炒蛋	產銷履歷 蔬菜	燒仙草		香菇雞湯+水果	5.8	4.4	1.9	4	0.5	0	993.5
110/1/5	二	小饅頭+豆漿+水果	糙米飯	蒜泥白肉	炒桂竹筍	有機蔬菜	玉米蛋花 湯		客家炒粿條	7.8	3	2.4	3.5	0.5	0	1018.5
110/1/6	三	藍莓三明治+水果	米食	鮭魚蛋炒飯	蜜汁什錦		肉骨茶湯	優酪乳	味噌烏龍麵	6.7	2.5	1.8	3.3	0.5	1	970
110/1/7	四	洋蔥豬肉燴飯	糙米飯	三杯魷魚	香菇高麗菜	有機蔬菜	養生牛蒡 湯	水果	紅豆紫米湯	6.7	2.3	2.4	3.5	1	0	919
110/1/8	五	生日蛋糕+鮮奶	紫米飯	黑胡椒雞丁	五彩鮮菇	有機蔬菜	大頭菜枸 杞湯		水果拼盤	5.5	2.1	2.8	3.3	1	0.4	869
110/1/11	一	煎蘿蔔糕+水果	蕎麥飯	海結燒雞	蕃茄炒蛋	產銷履歷 蔬菜	綠豆薏仁 湯		白菜絞肉冬粉	8.2	3.5	2.2	3.9	0.5	0	1097
110/1/12	二	芋頭鹹粥	糙米飯	京醬鴨丁	黃瓜什錦	有機蔬菜	肉羹湯		咻咻燒仙草+水 果	7.1	2.8	2.6	3.3	0.5	0	950.5
110/1/13	三	鮪魚蛋餅+水果	麵食	榨菜肉絲麵	滷雞腿		芝麻包	鮮奶	義式野菇燉飯	7.7	4.9	1.4	4.3	0.5	1	1255
110/1/14	四	鐵板麵	糙米飯	香草白醬雞	黑胡椒毛豆 莢	有機蔬菜	健康蔬菜 湯	水果	大頭菜排骨湯	6.2	3.9	2	3.8	1	0	1007.5
110/1/15	五	鮮蔬烘蛋+鮮奶	麥片飯	粉蒸排骨	螞蟻上樹	有機蔬菜	小魚味噌 湯		水果拼盤	5.5	3	1.9	3	1	0.4	900.5
110/1/18	一	地瓜+麥茶	五穀飯	羅定雞球	炒四寶	產銷履歷 蔬菜	芋頭西米 露		南瓜濃湯+水果	8.2	2.5	1.5	3.3	0.5	0	977.5
110/1/19	二	肉絲炒飯	糙米飯	洋蔥豬柳	紅燒冬瓜	有機蔬菜	刈菜雞湯		摩摩喳喳+水果	6.8	3	2.8	3.5	0.7	0	970.5

					(當歸片)											
110/1/20	三	乳牛芋頭包+水果	麵食	水餃	飄香滷味 (加菜)	肉燥時蔬	酸辣湯	優酪乳	肉羹麵線糊	6.7	4.3	2.2	3.1	0.5	1	1106
110/1/21-2/17 寒假																
110/2/18	四	奶香貝殼麵	糙米飯	南洋咖哩雞	西芹鮮菇	有機蔬菜	青菜蛋花湯	水果	關東煮	6.9	2.8	2.9	3.8	1	0	996.5
110/2/19	五	魚片烏龍麵	薏仁飯	醬炒魚丁	花椰蒸蛋	有機蔬菜	涼薯湯		玉米瘦肉粥+水果	6	4.3	1.7	3.1	0.5	0	954.5
110/2/20	六	草莓吐司	麵食	鍋燒烏龍麵	黑胡椒肉排		雙色饅頭	鮮奶	水果拼盤	6.7	3	1	3	1	1	1004
110/2/22	一	雙色小饅頭+黑芝麻鮮豆漿+水果	芝麻飯	蟹黃豆腐	奶香洋芋	產銷履歷蔬菜	地瓜芋圓湯		炸醬麵	9.3	3	1.2	4	0.5	0	1116
110/2/23	二	廣東粥	糙米飯	香菇肉燥	黃豆芽干絲	有機蔬菜	冬瓜昆布湯		八寶甜湯+水果	6.6	3.2	2.1	3.3	1	0	963
110/2/24	三	花枝煎餅+水果	米食	沙茶什錦燴飯	茶葉蛋(加菜)	雙花肉片	仙草雞湯	優酪乳	咖哩燴飯	7.5	3.9	1.7	4.3	0.5	1	1173.5
110/2/25	四	燒賣+枸杞紅棗茶	糙米飯	薑母鴨	茄汁炒年糕	有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果	玉米蛋花湯	6.3	3.6	1.8	3.6	1	0	978
110/2/26	五	芋香米粉湯	小米飯	洋蔥嫩雞壽喜燒	開陽白菜	有機蔬菜	玉米條湯		水果拼盤	6.5	2.7	2.5	3.3	1	0	928.5

◎為顧及幼兒身體健康，餐點皆由外包廠商營養師配膳供應。

◎每日皆供應水果。

◎本校膳食一律採用國產豬肉、牛肉

◎水果、蔬菜視季節調整變化。

◎幼兒對某種食物有特殊禁忌或要求者，請事先知會老師。

