

桃園市龍潭區高原國小附設幼兒園點心表--110--3 月份

日期	星期	上午點心	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)
3/1	一	228 補假								
3/2	二	雞絲麵	紅豆紫米湯+水果	2.1	0.5	0.2	0.3	0.5		233
3/3	三	雙色小饅頭+午餐飲品	蘿蔔排骨湯+水果	1.3	0.6	0.4	0.3	0.5		189.5
3/4	四	義大利麵	肉羹湯+午餐水果	2.5	1	1	0.8			311
3/5	五	慶生蛋糕+鮮奶	水果拼盤	1	0.1		0.3	1	0.4	199
3/8	一	草莓土司+優酪乳+水果	鐵板麵	2.9	0.8	0.2	0.5	0.5	0.4	368.5
3/9	二	芋頭瘦肉粥	鮮魚味噌湯+水果	1.3	1.6	0.4	0.6	0.5		278
3/10	三	馬鈴薯煎餅+午餐飲品+水果	培根奶油燉飯	3.1	0.6	0.5	1.7	0.5		381
3/11	四	炒麵疙瘩	地瓜薑湯+午餐水果	2.6	0.5	0.5	0.5			254.5
3/12	五	什錦湯麵	水果拼盤	1	0.5	0.3	0.3	1		188.5
3/15	一	水煎包+豆漿+水果	叻仔魚滑蛋粥	2.1	1.2	0.7	0.8	0.5		320.5
3/16	二	炒米苔目	黃瓜魚丸湯+水果	1	0.9	0.7	0.8	0.5		221

3/17	三	蒸地瓜+午餐飲品	杏鮑菇雞湯+水果	1.8	1.1	0.1	0.3	0.5		254.5
3/18	四	夏威夷炒飯	咻咻燒仙草+午餐水果	2.3	0.6	0.1	0.5	0.2		243
3/19	五	餛飩湯麵	水果拼盤	1.3	0.3	0.2	0.3	1		192
3/22	一	糙米排骨粥	青菜蛋花湯+水果	1.2	0.8	0.6	0.6	0.5		216
3/23	二	藍莓土司+鮮奶+水果	清粥小菜	2.2	1.2	0.1	0.4	0.5	0.4	342.5
3/24	三	燒肉漢堡+午餐飲品+水果	什錦羹燴飯	2	1.8	0.5	1	0.5		362.5
3/25	四	煎蘿蔔糕+黑芝麻鮮豆漿	芋香椰奶西米露+午餐水果	2.1	1		0.6			249
3/26	五	肉燥飯	水果拼盤	1	1.4	0.1	0.5	1		260
3/29	一	饅頭夾蔥蛋+豆漿+水果	田園蔬菜粥	2.3	1.5	0.4	0.8	0.5		349.5
3/30	二	台式炒粿條	紫米紅豆湯+水果	2.6	0.5	0.4	0.5	0.5		282
3/31	三	起司蛋餅+午餐飲品+水果	咖哩燴飯	2.4	1	0.2	1	0.5	1	443

桃園市龍潭區高原國小附設幼兒園午餐表--110--3 月份

日期	星期	午 餐 菜 單						全穀 雜糧 類	豆魚 蛋肉 類	蔬菜 類	油脂 類	水果	奶 類	熱量 (kcal)
3/1	一	228 補假												
3/2	二	糙米飯	味噌魚丁	薯丁培根蛋	有機廣島菜	錦繡鄉村湯		4.7	3	1.2	3.3			732.5
3/3	三	麵食	什錦炒麵	冠軍滷味(加菜)	肉燥時蔬	香香玉米湯	鮮奶	4.6	1.6	1.5	2.8		1	695.5
3/4	四	糙米飯	黑胡椒豬柳	柴魚燒高麗菜	有機小白菜	蕃茄元氣湯	水果	4.5	2.3	1.9	3	1		730
3/5	五	胚芽飯	燕菁燒雞	回鍋干片	有機蘿蔓萵苣	青菜蛋花湯		4.5	2.5	1.3	3			670
3/8	一	紫米飯	咖哩百頁	鮮蔬菜脯蛋	產銷履歷蔬菜	綠豆 QQ 湯		5.5	2.5	1.3	3.1			744.5
3/9	二	糙米飯	高昇排骨	客家小炒	有機黑葉白菜	薑絲冬瓜湯		4.5	2.5	1.8	3			682.5
3/10	三	米食	南瓜蒜香燉飯	黑胡椒帶骨肉排(加菜)	炒時蔬	時蔬菇菇湯	優酪乳	4.8	2.5	1.5	3		1	786
3/11	四	糙米飯	酸菜鴨	蛋酥白菜	有機福山萵苣	羅宋湯	水果	4.8	2	2.3	3	1		738.5
3/12	五	麥片飯	蠔油雞丁	炒寧波年糕	有機青油菜	金針肉絲湯		5	2.3	1.8	3			702.5
3/15	一	燕麥飯	醬炒魚丁	魚板蒸蛋	產銷履歷蔬菜	冬瓜山粉圓		4.5	2.8	1.3	2.5			670
3/16	二	糙米飯	玉米雞丁	塔香海草	有機青松菜	香菇雞湯		4.8	2.3	2.3	3			701

3/17	三	麵食	肉羹麵線	關東煮(加菜)	鐵板銀芽	奶皇包	鮮奶	5.5	1.5	1.5	2.8		1	751
3/18	四	糙米飯	滷肉燥	西芹什錦	有機山茼蒿	黃瓜魚丸湯	水果	4.5	2.3	2.5	3	1		745
3/19	五	五穀飯	麻油雞	燴三菇	有機優愛菜	紫菜蛋花湯		4.5	2.2	2.3	3			672.5
3/22	一	芝麻飯	蜜汁豆干	洋蔥炒蛋	產銷履歷蔬菜	紅豆紫米湯		5.5	2.5	1.5	3.6			772
3/23	二	糙米飯	花瓜雞丁	奶油杏鮑菇	有機小松菜	大頭菜湯		4.5	2	2.8	3.3			683.5
3/24	三	米食	夏威夷炒飯	滷翅小腿(加菜)	炒時蔬	紅棗牛蒡湯	優酪乳	4.8	2.5	1.3	2.8	0.2	1	784
3/25	四	糙米飯	馬鈴薯燉肉	桂竹筍炒肉絲	有機福山萵苣	金菇白菜湯	水果	4.8	2.3	2	3	1		753.5
3/26	五	蕎麥飯	宮保雞丁	炒三絲	有機千寶菜	山藥排骨湯		4.8	2.5	1.5	3.3			709.5
3/29	一	小米飯	三杯雞	絲瓜滑蛋	產銷履歷蔬菜	珍珠奶茶		4.8	2.5	1.5	3.1		0.2	718.5
3/30	二	糙米飯	筍干扣肉	魚香涼薯	有機黑葉白菜	味噌蔬菜湯		5	2	1.8	3			680
3/31	三	麵食	奶油白醬義大利麵	滷雞腿(加菜)	蒜香花椰	玉米濃湯	鮮奶	4.8	3.5	1.5	2.8		1	852

◎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。

