

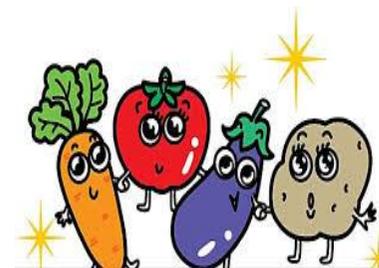
桃園市龍潭區高原國小附設幼兒園點心表—110—12月份

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)
12/1	三	蔬菜煎餅+午餐飲品	陽春麵+水果	3.4	1	0.6	0.8	0.5		394
12/2	四	醬燒小肉包+豆漿	魚片粥	2.3	1.2	0.3	0.3			272
12/3	五	慶生蛋糕+鮮奶	水果拼盤+綜合堅果	1	0.1		2	1	0.4	276
12/6	一	草莓土司+豆漿	馬鈴薯濃湯+水果	0.6	0.9	0.1	0.5	0.5		165
12/7	二	味噌烏龍麵	肉絲炒飯+水果	2	1.1	0.4	0.8	0.5		299
12/8	三	花枝煎餅+午餐飲品	關東煮+水果	2.1	0.7	0.5	0.8	0.5		278
12/9	四	酸辣湯餃	滑蛋小米粥	2.6	2.3	0.4	0.6		0.2	416
12/10	五	古早味鹹粥	水果拼盤+綜合堅果	1	0.7	0.3	2	1		280
12/13	一	白粥+小菜	蘿蔔玉米排骨湯+水果	1.3	1.8	0.3	0.6	0.5		291
12/14	二	洋蔥豬肉燴飯	魚羹湯+水果	1	1.1	0.5	0.8	0.5		231
12/15	三	地瓜+午餐飲品	芋頭瘦肉粥+水果	3.1	0.5	0.3	0.3	0.5		306
12/16	四	肉絲炒麵	紅豆紫米湯	1.7	0.6	0.2	0.3			183

12/17	五	鍋燒意麵	水果拼盤+綜合堅果	1.7	0.8	0.2	2.2	1		343
12/20	一	珍珠丸+豆漿	鮮蔬餛飩湯+水果	0.1	1	0.2	0.4	0.5		135
12/21	二	肉燥麵	鹹蛋瘦肉粥+水果	2.8	1.2	0.6	0.6	0.5		358
12/22	三	燒肉漢堡+午餐飲品	魚片湯麵+水果	2.7	1.8	0.5	0.8	0.5		403
12/23	四	吻魚粥	綠豆蕎麥湯	2	0.7	0.2	0.3			211
12/24	五	巧達濃湯螺旋麵	水果拼盤+綜合堅果	2	0.5	0.2	1.2	1		297
12/27	一	薑汁豆花	腰果竹筴排骨湯+水果		1	0.2	1.3	0.5		169
12/28	二	肉羹麵	炒麵疙瘩+水果	2.4	1	0.9	0.8	0.5		332
12/29	三	小饅頭夾蛋+午餐飲品	絲瓜麵線+水果	1.9	1.2	0.3	0.3	0.5		274
12/30	四	鐵板麵	地瓜 QQ 甜湯	3	0.8	0.2	0.5			298
12/31	五	元旦連假								0

◎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



桃園市龍潭區高原國小附設幼兒園午餐表—110—12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)
		米食												
12/1	三	米食	南瓜蒜香燉飯	滷大排(加菜)	肉燥銀芽	酸白菜肉片湯	鮮奶	5	2.4	1.3	3.1		1	792
12/2	四	糙米飯	蠔油雞丁	田園四色	有機荷葉白菜	黃瓜魚丸湯	水果	5.1	2.2	1.3	3	1		749.5
12/3	五	薏仁飯	魚香肉柳	炒三絲	有機青江菜	豆漿		4.5	3.8	1.5	3			772.5
12/6	一	五穀飯	香菇素香	玉米炒蛋	產銷履歷蔬菜	綠豆QQ湯		5.8	2.8	1.5	3.1			793
12/7	二	糙米飯	橙汁雞丁	三色小瓜	有機塔菇菜	紅棗牛蒡湯		4.5	1.8	2.1	3			637.5
12/8	三	麵食	日式炒烏龍	滷翅小腿(加菜)	炒時蔬	魚羹湯	優酪乳	4.5	2.3	1.6	2.8		1	744
12/9	四	糙米飯	粉蒸排骨(肉)	奶香洋芋	有機青油菜	五行蔬菜湯	水果	5.4	2.4	1.2	3.1	1		787.5
12/10	五	紫米飯	鹹水雞	客家小炒	有機黑葉白菜	榨菜肉絲湯		4.7	3.6	1.3	3			766.5
12/13	一	芝麻飯	宮保雞丁	雙色花菜	產銷履歷蔬菜	冬瓜芋頭丁 山粉圓		5.1	1.9	1.5	3			672
12/14	二	糙米飯	香酥蝦排	西芹甜不辣	有機高麗菜	菠菜吻魚湯		4.9	1.7	1.7	3.5			670.5
12/15	三	米食	客家鹹湯圓	茶葉蛋(加菜)	炒時蔬	奶皇包	鮮奶	5.5	2	1.8	2.8		1	796

12/16	四	糙米飯	瓜仔肉	塔香海茸	有機優愛菜	紫菜蛋花湯	水果	4.5	2.2	2.2	3	1		730	
12/17	五	燕麥飯	麻油雞	涼薯三絲	有機小松菜	豆漿		5	2.8	1.3	3			728	
12/20	一	小米飯	鐵板豆腐	西班牙炒蛋	產銷履歷蔬菜	紅豆小湯圓		5.8	2.8	1.8	3.1			800.5	
12/21	二	糙米飯	沙嗲雞丁	蛋酥白菜	有機青江菜	海結大骨湯		4.5	2.2	2.5	3.3			691	
12/22	三	麵食	牛肉麵		炒時蔬	紅豆包	優酪乳	5.5	2.5	1.6	3		1	838	
12/23	四	糙米飯	馬鈴薯燉肉	三杯杏鮑菇	有機黑葉白菜	和風味噌湯	水果	4.7	2.1	2	3	1		731.5	
12/24	五	香鬆飯	可樂豬腳	黃瓜什錦	有機青松菜	玉米火腿 濃湯		4.8	1.7	1.6	3.2			647.5	
12/27	一	麥片飯	栗子燒雞	蕃茄炒蛋	產銷履歷蔬菜	珍珠奶茶		5.2	2.8	1.4	3.1			749	
12/28	二	糙米飯	砂鍋魚丁	培根洋芋時蔬 煲	有機小松菜	香菇雞湯		4.8	2.3	2.2	3.5			721	
12/29	三	米食	夏威夷炒飯	白菜炒年糕 (加菜)	炒時蔬	豆漿	鮮奶	5.1	1.7	1.8	3	0.1	1	761	
12/30	四	糙米飯	咕咾肉	老皮嫩肉	有機福山萵苣	大頭菜 排骨湯	水果	4.5	2.6	1.3	3	1		737.5	
12/31	五	元旦連假													0

◎本校膳食一律採用國產豬肉、牛肉

