

桃園市龍潭區高原國小附設幼兒園點心表—111—4 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)
111/4/1	五	戶外教學停餐	戶外教學停餐							0
4/4	一	清明連假								0
4/5	二									0
4/6	三	雙色小饅頭+午餐飲品	味噌豆腐湯+水果	1.5	0.3	0.1	0.6			157
4/7	四	地瓜+麥茶	肉羹湯	1.2	0.3	0.1	0.6			136
4/8	五	慶生蛋糕+鮮奶	水果拼盤+綜合堅果	1.3			2	1	0.5	301
4/11	一	蔬菜煎餅+豆漿	叻魚粥+水果	2.5	0.8	0.4	1.6	0.5		347
4/12	二	台式炒粿條	蘿蔔排骨湯+水果	1.3	0.6	0.5	1.4	0.5		241.5
4/13	三	藍莓吐司+午餐飲品	鍋燒意麵+水果	2.5	0.3	0.3	0.6	0.5		262
4/14	四	夏威夷炒飯	珍珠鮮奶茶	2.3	0.3	0.3	0.8		0.5	287
4/15	五	什錦湯麵	水果拼盤+綜合堅果	1.3	0.3	0.3	0.6	1		208
4/18	一	燒賣+枸杞紅棗茶	蔬菜麵疙瘩+水果	2.5	0.8	0.3	0.6	0.5		299.5

4/19	二	親子丼飯	香菇雞湯+水果	1.5	0.6	0.4	1.2	0.5		244
4/20	三	小餐包+午餐飲品	肉絲炒麵+水果	2.5	0.3	0.3	0.8	0.5		271
4/21	四	炸醬麵	紅豆紫米湯	2.5	0.3	0.2	0.6			229.5
4/22	五	馬鈴薯烘蛋	水果拼盤+綜合堅果	0.5	0.5	0.2	0.8	1		173.5
4/25	一	花枝煎餅+豆漿	炒米苔目+水果	2.5	0.6	0.4	1.6	0.5		332
4/26	二	鐵板麵	南瓜濃湯+水果	2.5	0.3	0.4	0.8	0.5		273.5
4/27	三	銀絲卷+午餐飲品+水果	巧達濃湯螺旋麵+水果	2.6	0.3	0.3	0.8	0.5		278
4/28	四	魚片拉麵	仙草蜜	2.3	0.3	0.2	0.6			215.5
4/29	五	咖哩燴飯	水果拼盤+綜合堅果	1.3	0.3	0.2	0.8	1		214.5
4/30	六	杯子蛋糕+蘋果汁	幼兒半天班	1.3			0.6	0.5		148

◎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—111—4 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)
111/4/1	五	戶外教學												0
4/4	一	清明連假												0
4/5	二													0
4/6	三	麵食	奶油白醬 義大利麵	醬淋嫩豆腐 (加菜)	炒時蔬	羅宋湯	優酪乳	4.5	1.8	1	3.2		1	709
4/7	四	糙米飯	粉蒸排骨	菇燴大黃瓜	有機優愛菜	酸菜肉片 湯	水果	4.5	2.2	1.6	3	1		715
4/8	五	紅藜飯	安東燉雞	塔香海帶根	有機青江菜	豆漿		4.5	2.5	1.5	2.6			657
4/11	一	芝麻飯	樹子蒸魚	雙菇炒蛋	產銷履歷蔬菜	豆花甜湯		4.5	2.5	1.2	2.4			640.5
4/12	二	糙米飯	橙汁雞丁	紅燒冬瓜	有機荷葉白菜	小魚味噌 湯		4.5	2	1.5	3			637.5
4/13	三	米食	揚州炒飯	泡菜炒年糕 (加菜)	炒時蔬	酸辣湯	鮮奶	5	1.7	1.2	3		1	733
4/14	四	糙米飯	日式燒肉	柴魚什錦蔬 菜	有機黑葉白菜	紫菜蛋花 湯	水果	4.5	2.2	1.5	2.8	1		703.5
4/15	五	小米飯	鹹水雞	回鍋干片	有機小松菜	高纖蔬菜 湯		4.5	2.3	1.4	2.8			648.5

4/18	一	麥片飯	南瓜豆腐煲	茶碗蒸	產銷履歷蔬菜	綠豆西米露		5.5	2.3	1	2.6			699.5
4/19	二	糙米飯	宮保雞丁	桂竹筍炒肉絲	有機小白菜	青木瓜枸杞湯		4.5	2.2	1.5	3			652.5
4/20	三	麵食	大滷麵	滷翅小腿(加菜)	炒時蔬	鮮肉包	優酪乳	5.3	2	1	3		1	771
4/21	四	糙米飯	瓜仔肉	拌炒三絲	有機青油菜	青菜叻魚湯	水果	4.5	2	1.5	3	1		697.5
4/22	五	紫米飯	黑胡椒雞丁	魚香涼薯	有機青江菜	豆漿		4.8	2.7	1	2.6			680.5
4/25	一	燕麥飯	南洋咖哩雞	絲瓜燴金針菇	產銷履歷蔬菜	冬瓜山粉圓		5.3	2	1.5	2.6			675.5
4/26	二	糙米飯	筍干燒肉	雙色花椰	有機荷葉白菜	蕃茄蛋花湯		4.5	2.2	1.6	3			655
4/27	三	米食	洋蔥豬肉燴飯	滷福州丸(加菜)	炒時蔬	香菇雞湯	鮮奶	4.5	2	1	3		1	715
4/28	四	糙米飯	彩椒雞丁	鐵板油豆腐	有機千寶菜	錦繡鄉村湯	水果	4.5	2.4	1.3	3	1		723
4/29	五	海苔飯	紅燒魚丁	洋蔥炒蛋	有機味美菜	牛蒡三絲湯		4.5	2.3	1.3	3			655
4/30	六	親職教育日半天不用餐												0

◎本校膳食一律採用國產豬肉、牛肉

