

桃園市龍潭區高原國小附設幼兒園午餐餐點 113.5 月份

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/ 乳品	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	油脂與 堅果種 子類	水果	乳品 類	熱量 (kcal)
113/5/1 星期三	麵食	蕃茄炒麵	芹炒甜不辣	產銷履歷蔬菜	仙草雞湯	優酪乳	4.7	2.2	1.4	2.8		1	741
113/5/2 星期四	糙米飯	豉汁排骨	田園四色	有機荷葉白菜	青木瓜枸杞湯	水果	4.5	2.3	1.6	2.8	1		714
113/5/3 星期五	燕麥飯	滷雞翅	芝麻海帶根	有機青油菜	黑豆漿		4.5	2.6	1.5	2.8			674
113/5/6 星期一	芝麻飯	鐵板豆腐	奶油杏鮑菇	產銷履歷蔬菜	銀耳蓮子湯		4.6	2.2	1.4	2.8			648
113/5/7 星期二	糙米飯	薑絲小卷	芙蓉炒蛋	有機黑葉白菜	玉米濃湯		4.8	2.4	1.3	2.8			675
113/5/8 星期三	米食	什錦炒飯	滷大排	產銷履歷蔬菜	健康蔬菜湯	鮮奶	4.5	2.5	1.5	2.8		1	752
113/5/9 星期四	糙米飯	照燒雞丁	酸菜肉末	有機青江菜	五行蔬菜湯	水果	4.5	2.4	1.6	2.8	1		721
113/5/10 星期五	胚芽飯	香菇肉燥	涼薯三絲	有機塔菇菜	關東煮		4.8	2.3	1.4	2.8			670
113/5/13 星期一	薏仁飯	奶香洋芋雞 丁	螞蟻上樹	產銷履歷蔬菜	紫米西米露		4.9	2.2	1.3	2.8			667
113/5/14 星期二	糙米飯	紅燒排骨	洋蔥炒蛋	有機味美菜	玉米排骨湯		4.7	2.4	1.4	2.8			670
113/5/15 星期三	麵食	日式炒烏龍	滷味拼盤	產銷履歷蔬菜	海芽蛋花湯	優酪乳	4.5	2.3	1.2	2.8		1	725
113/5/16 星期四	糙米飯	樹子蒸魚片	培根高麗菜	有機荷葉白菜	蕃茄豆腐湯	水果	4.5	2.6	1.5	2.8	1		734

113/5/17 星期五	麥片飯	筍干燒肉	鳳梨木耳炒肉絲	有機青松菜	豆漿		4.5	2.5	1.3	2.8			661
113/5/20 星期一	紅藜飯	糖醋油豆腐	鐵板銀芽	產銷履歷蔬菜	綠豆麥片湯		4.6	2.2	1.4	2.8			648
113/5/21 星期二	糙米飯	黃豆滷豬腳	雙花肉片	有機空心菜	金針湯		4.5	2.5	1.4	2.8			664
113/5/22 星期三	米食	玉米瘦肉粥	五彩蝦仁	產銷履歷蔬菜	芝麻包	鮮奶	4.7	2.4	1.3	2.8		1	754
113/5/23 星期四	糙米飯	洋蔥豬柳	絲瓜燴金針菇	有機青油菜	牛蒡紅棗湯	水果	4.8	2.3	1.5	2.8	1		732
113/5/24 星期五	五穀飯	紅燒魚丁	原味蒸蛋	有機黑葉白菜	薑絲冬瓜湯	豆漿	4.5	2.5	1.4	2.8			664
113/5/27 星期一	紫米飯	宮保雞丁	八寶肉醬	產銷履歷蔬菜	仙草蜜		4.5	2.4	1.3	2.8			654
113/5/28 星期二	糙米飯	高昇排骨	開陽扁蒲	有機小松菜	和風味噌湯		4.5	2.5	1.5	2.8			666
113/5/29 星期三	麵食	蔬菜炒麵疙 瘩	洋芋什錦	產銷履歷蔬菜	蘿蔔肉片湯	優酪乳	4.8	2.2	1.4	2.8		1	743
113/5/30 星期四	糙米飯	花瓜雞丁	紅蘿蔔炒蛋	有機荷葉白菜	金菇白菜湯	水果	4.5	2.4	1.5	2.8	1		719
113/5/31 星期五	小米飯	梅干蒸肉	鮮燴黃瓜	有機青江菜	黑豆漿		4.5	2.2	1.4	2.8			641

桃園市龍潭區高原國小附設幼兒園點心餐點 113.5 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	油脂與 堅果種子(份)	水果	奶類	熱量(kcal)
5/1	三	夏威夷炒飯+午餐飲品	鮮蔬餛飩湯+水果	2.1	0.7	0.5	0.6	1		299
5/2	四	丹麥菠蘿可頌+豆漿	檸檬愛玉	2	0.6	0.6	0.6			227
5/3	五	慶生蛋糕+鮮奶	水果拼盤+綜合堅果	1.8	0.3		1	1	1	404
5/6	一	珍珠丸子+優酪乳	肉絲炒麵+水果	2	0.5	0.3	0.7	1	1	427
5/7	二	廣東粥	鮮魚味噌湯+水果	2.1	0.8	0.4	0.6	1		304
5/8	三	饅頭夾蔥蛋+午餐飲品	炒麵疙瘩+水果	2.1	0.6	0.4	0.7	1		294
5/9	四	芋頭糕湯	綠豆 QQ 湯	1.9	0.5	0.3	0.6			205
5/10	五	杯子蛋糕+枸杞紅棗茶	水果拼盤+綜合堅果	1.8	0.5	0.3	1	1		276
5/13	一	玉米蛋餅+豆漿	叻仔魚粥+水果	2.2	0.8	0.5	0.6	1		314
5/14	二	絲瓜麵線	香菇雞湯+水果	2.1	0.6	0.4	0.6	1		289
5/15	三	醬燒小肉包+午餐飲品	黑糖珍珠鮮奶+水果	1.9	0.5	0.3	0.5	1		261
5/16	四	黃瓜魚丸湯	什錦炒麵	2	0.7	0.5	0.7			237

5/17	五	馬鈴薯烘蛋	水果拼盤+綜合堅果	1.9	0.6	0.3	1	1		291
5/20	一	馬拉糕+優酪乳	瓠瓜鮮菇粥+水果	2.2	0.5	0.6	0.5	1	1	439
5/21	二	肉燥麵	關東煮+水果	2.1	0.7	0.5	0.6	1		299
5/22	三	草莓吐司+午餐飲品	紅豆紫米湯+水果	1.9	0.5	0.3	0.5	1		261
5/23	四	南瓜濃湯	野菇燉飯	2.1	0.6	0.6	0.6			234
5/24	五	魚片拉麵	水果拼盤+綜合堅果	2	0.7	0.6	1	1		313
5/27	一	豆沙包+鮮奶	滑蛋小米粥+水果	2.2	0.8	0.4	0.5	1	1	457
5/28	二	雞絲麵	杏鮑菇雞湯+水果	2	0.6	0.5	0.6	1		285
5/29	三	雞蛋小饅頭+午餐飲品	蛋花湯餃+水果	2.1	0.7	0.4	0.5	1		292
5/30	四	翡翠蛋炒飯	山藥排骨湯	2.2	0.6	0.6	0.7			246
5/31	五	銅鑼燒+小寶吉	水果拼盤+綜合堅果	1.9	0.5	0.3	1	1		283