

# 桃園市龍潭區高原國小附設幼兒園點心表—110—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	油脂類	水果	奶類	熱量 (kcal)
5/3	一	芋頭瘦肉粥	花瓜雞湯+水果	1.3	1.5	0.6	0.6	0.5		275.5
5/4	二	味噌烏龍麵	紅豆紫米粥+水果	1.9	0.7	0.3	0.3	0.5		236.5
5/5	三	燒肉漢堡+午餐飲品+水果	洋蔥豬肉燴飯	2	1.6	0.5	1	0.5		347.5
5/6	四	慶生蛋糕+鮮奶	義式南瓜烘蛋+午餐水果	1.3	0.8	0.3	1.2		0.4	260.5
5/7	五	小餐包+豆漿	水果拼盤	1	0.5		0.1	1		172
5/10	一	馬鈴薯煎餅+枸杞紅棗茶+水果	古早味鹹粥	3.2	1.3	0.6	0.8	0.5		402.5
5/11	二	肉絲麵線	關東煮+水果	1	1.1	0.7	0.6	0.5		227
5/12	三	珍珠丸子+午餐飲品+水果	巧達濃湯螺旋麵	3.2	1.7	0.2	0.6	0.5		413.5
5/13	四	竹筴腰果排骨湯	黑糖豆花+午餐水果		1	0.2	1.8			161
5/14	五	夏威夷炒飯	水果拼盤	1	0.7	0.1	0.5	1.3		225.5
5/17	一	蒸地瓜+黑芝麻鮮豆漿+水果	皮蛋瘦肉粥	2.8	1.3	0.2	0.4	0.5		346.5
5/18	二	饅頭夾蔥蛋+麥茶	味噌豆腐湯+水果	1.4	1	0.1	0.8	0.5		241.5

5/19	三	烤土司+午餐飲品+水果	油豆腐粉絲湯	2	0.9	0.2	0.3	0.5		256
5/20	四	炒飯條	仙草蜜+午餐水果	1.8	0.5	0.4	0.5			196
5/21	五	咖哩燴飯	水果拼盤	1.2	0.5	0.2	0.5	1		209
5/24	一	叉燒包+鮮奶+水果	鹹蛋玉米粥	2.6	1.4	0.2	0.4	0.5	0.4	388
5/25	二	鮮蔬餛飩湯+水果	雞絲麵	1.5	1	0.4	0.6	0.5		247
5/26	三	原味蛋餅+午餐飲品	馬鈴薯濃湯+水果	1.4	1.7	0.2	1	0.5		305.5
5/27	四	日式照燒炒麵	QQ 綠豆湯+午餐水果	3.1	0.6	0.4	0.5			294.5
5/28	五	肉羹湯	水果拼盤		0.5	0.6	0.3	1		126
5/31	一	煎蘿蔔糕+豆漿+水果	蛋花湯餃	2.9	2.4	0.1	0.8	0.5		451.5

◎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



# 桃園市龍潭區高原國小附設幼兒園午餐表—110—5 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)
5/3	一	燕麥飯	糖醋魚丁	菜脯蛋	產銷履歷蔬菜	冬瓜 QQ 湯		5	2.5	1.3	3.1	0.2		721.5
5/4	二	糙米飯	海結燒雞	鐵板油腐	有機千寶菜	健康蔬菜湯		4.5	2.5	1.8	3			682.5
5/5	三	特餐	玉米瘦肉粥	滷味拼盤(加菜)	肉燥時蔬	雞蛋牛奶雙色捲	優酪乳	5.8	1.5	1.5	2.8		1	772
5/6	四	糙米飯	壽喜燒	黃瓜燴四喜	有機黑葉白菜	青菜蛋花湯	水果	4.5	2	2	3	1		710
5/7	五	胚芽飯	蠔油雞丁	咖哩雙薯	有機青江菜	蕃茄元氣湯		5.5	1.8	1.5	3			692.5
5/10	一	小米飯	醬淋嫩豆腐	香菇蒸蛋	產銷履歷蔬菜	綠豆湯		5.5	2.5	1.5	2.5			722.5
5/11	二	糙米飯	冬瓜燒雞	螞蟻上樹	有機小松菜	錦繡鄉村湯		5	2	2.5	3			697.5
5/12	三	特餐	客家炒米苔目	滷翅小腿(加菜)	清炒時蔬	蘿蔔排骨湯	鮮奶	4.5	2.8	1.8	2.8		1	786
5/13	四	糙米飯	高昇排骨	柴魚什錦蔬菜	有機山菠菜	紫菜蛋花湯	水果	4.5	2	2.3	3	1		717.5
5/14	五	紫米飯	米血鴨丁	蝦皮瓠瓜	有機小白菜	玉米條湯		5.3	2	2	3			706
5/17	一	麥片飯	宮保雞丁	塔香海帶根	產銷履歷蔬菜	檸檬愛玉		4.5	2.1	2	3.3			671

5/18	二	糙米飯	砂鍋魚丁	西芹炒黑輪	有機青松菜	牛蒡三絲湯		5.3	1.8	1.5	3.3			692
5/19	三	特餐	南瓜蒜香燉飯	薯丁培根蛋(加菜)	炒時蔬	羅宋湯	優酪乳	5.3	2	1.5	3.4		1	801.5
5/20	四	糙米飯	香菇肉燥	白菜滷	有機荷葉白菜	小魚味噌湯	水果	4.5	2.3	2	3	1		732.5
5/21	五	蕎麥飯	三杯雞	燴三菇	有機青油菜	莧菜吻魚湯		4.5	2.1	2.5	3			670
5/24	一	薏仁飯	回鍋干片	洋蔥炒蛋	產銷履歷蔬菜	紅豆紫米湯		5.5	2.5	1.5	3.1			749.5
5/25	二	糙米飯	滷豬排	雙色花椰	有機小白菜	玉米濃湯		4.8	2.3	2.2	3			698.5
5/26	三	特餐	蔬菜麵疙瘩(湯)	鹹酥雞(加菜)	肉燥銀芽	奶皇包	鮮奶	5.5	2.5	1.5	3.3		1	848.5
5/27	四	糙米飯	義式雞丁	奶油杏鮑菇	有機空心菜	金針什錦湯	水果	4.5	1.8	2.5	3	1		707.5
5/28	五	五穀飯	薑汁燒肉	蜜汁炒年糕	有機小松菜	黃瓜魚丸湯		5	2.3	2	3.3			721
5/31	一	芝麻飯	玉米雞丁	五味冬瓜	產銷履歷蔬菜	芋頭西米露		5.8	1.8	2	3.3			739.5

◎本校膳食一律採用國產豬肉、牛肉

