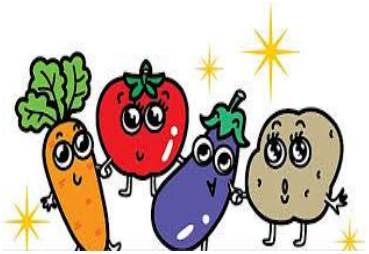
桃園市龍潭區高原國小附設幼兒園點心表—110—11 月份

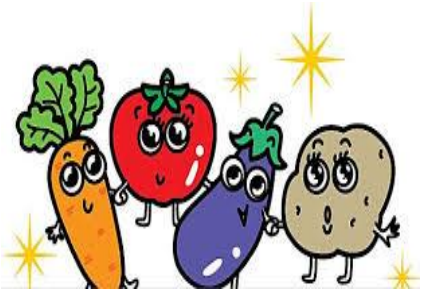
日期	星期	上午點心	下午點心	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	水果	奶類	熱量(kcal)
11/1	一	蛋花湯餃	黃瓜魚丸湯+水果	1	0.5	0.4	0.6	0.5		175
11/2	二	奶香貝殼麵	咖哩燴飯+水果	2.6	0.6	0.4	0.6	0.5		294
11/3	三	銀絲卷+午餐飲品	蕃茄烏龍麵+水果	2.3	0.2	0.2	0.3	0.5		225
11/4	四	芋頭瘦肉粥	紅豆紫米粥	2.3	0.3	0.2	0.3			202
11/5	五	慶生蛋糕+鮮奶	水果拼盤	1	0.1		0.3	1	0.4	199
11/8	一	地瓜+麥茶	香菇雞湯+水果	0.7	0.6	0.1	0.3	0.5		140
11/9	二	銅鑼燒+小果汁	肉包+水果	2.5	0.5		0.5	0.5		265
11/10	三	奶黃包+午餐飲品	糙米排骨粥+水果	3	0.2	0.1	0.3	0.5		271
11/11	四	煎蘿蔔糕	珍珠鮮奶	2.6	1		0.6		0.2	308
11/12	五	什錦湯麵	水果拼盤	1	0.5	0.3	0.3	1		189
11/15	一	蔬菜麵疙瘩	地瓜白稀飯+小菜+水果	2.4	0.3	0.2	0.3	0.5		239
11/16	二	鮮蔬烘蛋	魚羹湯+水果		0.9	0.5	0.8	0.5		146

11/17	三	珍珠丸子+午餐飲品	薑絲蛤蜊湯+水果	1	0.7		0.5	0.5		175
11/18	四	魚片拉麵	玉米濃湯	1.3	1.7	0.2	0.8			260
11/19	五	肉絲意麵	水果拼盤	1	0.2	0.2	0.3	1		164
11/22	一	燒賣+枸杞紅棗茶	味噌湯+水果	1	0.5		0.3	0.5		151
11/23	二	鐵板麵	玉米瘦肉粥+水果	2.1	0.8	0.1	0.6	0.5		267
11/24	三	花枝煎餅+午餐飲品	鮮菇湯+水果	1.6	0.4	0.3	0.8	0.5		216
11/25	四	親子丼飯	黑糖豆花	1	2	0.3	1.3			286
11/26	五	餛飩湯麵	水果拼盤	1.3	0.3	0.2	0.3	1		192
11/29	一	雙色小饅頭+麥茶	日式照燒炒麵+水果	2.3	0.6	0.3	0.3	0.5		257
11/30	二	海鮮粥	腰果竹笙排骨湯+水果	1	0.7	0.5	1.1	0.5		215

◎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—11 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)
11/1	一	紫米飯	芋頭燜鴨	聰明鮪魚蛋	產銷履歷蔬菜	冬瓜QQ湯		5.3	2.5	1.2	3.1			728
11/2	二	糙米飯	蜜汁雞丁	五彩蝦仁	有機青松菜	玉米蛋花湯		5.2	2.3	1.2	3.5			724
11/3	三	米食	咖哩燴飯	滷福州丸(加菜)	洋蔥炒蛋	味噌湯	鮮奶	4.5	3.3	1.8	3.1		1	837
11/4	四	糙米飯	日式照燒豬	芝麻海帶根	有機優愛菜	蕃茄元氣湯	水果	4.5	2	2.5	3.3	1		736
11/5	五	薏仁飯	口水雞	白菜滷	有機青油菜	豆漿		4.5	3.5	2.3	3			770
11/8	一	香鬆飯	堅果干丁	茶碗蒸	產銷履歷蔬菜	綠豆薏麥湯		5.5	2.5	1.3	2.8			731
11/9	二	糙米飯	沙茶魚丁	螞蟻上樹	有機荷葉白菜	蓮藕排骨湯		5.3	2.1	1.6	3.3			717
11/10	三	麵食	豚骨湯拉麵	滷雞排(加菜)	產銷履歷蔬菜	芝麻包	優酪乳	5.5	2.3	1.3	3.5		1	838
11/11	四	糙米飯	筍干扣肉	豆芽木耳炒肉絲	有機福山萵苣	山藥養生湯	水果	4.8	2.3	2.3	3	1		761
11/12	五	麥片飯	冬瓜燒雞	酸菜麵腸	有機塔菇菜	海芽蛋花湯		4.5	2.8	2	3			710
11/15	一	五穀飯	紅燒雞丁	菜脯蛋	產銷履歷蔬菜	銀耳蓮子湯		4.8	2.5	1.8	3.1			708

11/16	二	糙米飯	洋蔥豬柳	菇燴大黃瓜	有機青江菜	榨菜筍絲湯		4.5	2	2.8	3			670
11/17	三	米食	揚州炒飯	關東煮(加菜)	炒時蔬	蘿蔔魚丸湯	鮮奶	4.8	1.6	2	3		1	731
11/18	四	糙米飯	黑胡椒豬柳	香菇高麗菜	有機黑葉白菜	紫菜吻魚湯	水果	4.5	2.1	2.4	3	1		728
11/19	五	小米飯	安東燉雞	魚香涼薯	有機廣島菜	豆漿		5.2	2.9	1	3			742
11/22	一	芝麻飯	熊貓豆腐	雙菇滑蛋	產銷履歷蔬菜	紅豆麥片湯		5.5	2.5	1.5	3.4			763
11/23	二	糙米飯	海結燒雞	絲瓜燴金針菇	有機塔菇菜	肉羹湯		4.5	2.4	2.4	3			690
11/24	三	麵食	紹子米干	滷雞翅(加菜)	黑胡椒毛豆莢	青菜蛋花湯	優酪乳	4.5	3.2	1.7	3		1	823
11/25	四	糙米飯	滷肉燥	小瓜什錦	有機小白菜	酸辣湯	水果	4.6	2.8	1.6	3	1		767
11/26	五	燕麥飯	醬炒魚丁	雙花肉片	有機小松菜	大頭菜枸杞湯		4.5	2.6	2	3			695
11/29	一	蕎麥飯	三杯雞	洋蔥炒蛋	產銷履歷蔬菜	地瓜芋圓湯		5	2.5	1.5	3.1			715
11/30	二	糙米飯	壽喜燒	什錦炒菇	有機青松菜	菱角排骨湯		4.8	3.5	2.2	3			789

◎本校膳食一律採用國產豬肉、牛肉