

桃園市龍潭區高原國小附設幼兒園點心表—111—3 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)
111/3/1	二	鮮魚味噌湯	廣東粥+水果	1.3	0.5	0.2	1.2	0.5		218
3/2	三	小饅頭+午餐飲品	雞絲麵+水果	2.5	0.3	0.3	0.6	0.5		262
3/3	四	翡翠蛋炒飯	咻咻燒仙草	2.3	0.3	0.3	0.8			227
3/4	五	慶生蛋糕+鮮奶	水果拼盤+綜合堅果	1.3			2	1	0.5	301
3/7	一	珍珠丸子+豆漿	芋頭糕湯+水果	2.6	1.2	0.3	1.2	0.5		364
3/8	二	馬鈴薯烘蛋	竹筴腰果排骨湯+水果	0.5	0.8	0.2	1.4	0.5		193
3/9	三	豆沙包+午餐飲品	白粥+小菜+水果	2.5	0.3	0.3	0.8	0.5		271
3/10	四	客家炒粿條	黑糖珍珠鮮奶	2.3	0.3	0.3	0.8		0.3	263
3/11	五	肉絲炒飯	水果拼盤+綜合堅果	1.3	0.3	0.3	0.8	1		217
3/14	一	地瓜+麥茶	日式照燒炒麵+水果	2.6	0.3	0.3	0.8	0.5		278
3/15	二	肉羹湯	糙米排骨粥+水果	2.5	0.5	0.2	1.2	0.5		302
3/16	三	草莓土司+午餐飲品	玉米排骨湯+水果	2.3	0.3		0.6	0.5		241

3/17	四	肉燥米苔目	黑糖豆花	1.3	1.2	0.3	0.6			216
3/18	五	親子丼飯	水果拼盤+綜合堅果	1.3	0.3	0.2	0.6	1		206
3/21	一	蘿蔔糕加蛋+豆漿	餛飩湯麵+水果	2.5	0.8	0.3	1.4	0.5		336
3/22	二	洋蔥豬肉燴飯	酸辣湯+水果	1.3	0.5	0.3	1.2	0.5		220
3/23	三	燒肉漢堡+午餐飲品	魚片粥+水果	2.5	0.6	0.2	1.2	0.5		309
3/24	四	鐵板麵	甜小米粥	2.5	0.3	0.3	0.6			232
3/25	五	咖哩燴飯	水果拼盤+綜合堅果	1.3	0.3	0.2	0.6	1		206
3/28	一	燒賣+枸杞紅棗茶	關東煮+水果	1.3	0.5	0.3	1.2	0.5		220
3/29	二	肉燥飯	鮮菇湯+水果	1.3	0.3	0.5	1.2	0.5		210
3/30	三	花枝煎餅+午餐飲品	海帶結排骨湯+水果	1	0.5	0.3	1.4	0.5		208
3/31	四	玉米瘦肉粥	綠豆薏仁湯	2.3	0.3		0.6			211

◎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—3 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)
111/3/1	二	糙米飯	花瓜雞丁	柴魚燒高麗菜	有機荷葉白菜	玉米蛋花湯		4.7	2.2	1.5	2.8			657.5
3/2	三	米食	肉絲蛋炒飯	冠軍滷味(加菜)	炒時蔬	仙草雞湯	鮮奶	4.7	1.8	1.2	2.8		1	710
3/3	四	糙米飯	高昇排骨	薯丁培根蛋	有機青油菜	青木瓜湯	水果	4.8	2	1	2.8	1		697
3/4	五	紫米飯	口水雞	奶油杏鮑菇	有機福山萵苣	三絲豆腐羹		4.5	2.4	1.6	3			670
3/7	一	燕麥飯	咖哩百頁	鮮蔬菜脯蛋	產銷履歷蔬菜	地瓜芋圓湯		5.5	2.2	1	2.5			687.5
3/8	二	糙米飯	獵人雞丁	塔香海茸	有機青松菜	肉骨茶湯		4.5	2	1.4	2.8			626
3/9	三	麵食	客家炒米粉	紅燒什錦(加菜)	炒時蔬	金針湯	優酪乳	4.5	1.4	1.2	2.8		1	666
3/10	四	糙米飯	滷肉燥	燴三菇	有機廣島菜	蕃茄元氣湯	水果	4.5	2	1.5	2.8	1		688.5
3/11	五	海苔飯	冬瓜燒雞	酸菜肉末	有機塔菇菜	豆漿		4.5	2.2	1.3	2.5			625
3/14	一	五穀飯	醬炒魚丁	鐵板銀芽	產銷履歷蔬菜	綠豆薏仁湯		4.5	2	1.4	2.5			612.5
3/15	二	糙米飯	沙茶雞丁	芙蓉炒蛋	有機小松菜	時蔬菇菇湯		4.5	2.3	1.2	2.8			643.5

3/16	三	米食	南瓜蒜香 燉飯	黑胡椒毛豆 莢(加菜)	炒時蔬	海芽蛋花 湯	鮮奶	4.8	1.4	1	3		1	691
3/17	四	糙米飯	回鍋肉	炒三絲	有機黑葉白菜	味噌豆腐 湯	水果	4.5	2.2	1.4	2.8	1		701
3/18	五	香鬆飯	香草白醬 雞	鮮燴黃瓜	有機蘿蔓萵苣	健康蔬菜 湯		4.5	2	1.5	3			637.5
3/21	一	地瓜飯	蜜汁豆干	香菇蒸蛋	產銷履歷蔬菜	銀耳蓮子 湯		4.7	2.2	1.2	2.8			650
3/22	二	特餐	什錦炒麵	歡樂炸物拼 盤(加菜)	雙花肉片	玉米濃湯		4.8	2.3	0.8	3.2			672.5
3/23	三	麵食	肉羹麵線	關東煮(加 菜)	炒時蔬	豆沙包	優酪乳	5.3	1.8	1	2.8		1	747
3/24	四	糙米飯	紅燒肉	蝦皮瓠瓜	有機荷葉白菜	白菜金菇 湯	水果	4.5	2	1.6	2.8	1		691
3/25	五	胚芽飯	三杯雞	茄汁炒年糕	有機青江菜	豆漿		4.5	2.5	1	2.6			644.5
3/28	一	蕎麥飯	泰式檸檬 魚	絲瓜滑蛋	產銷履歷蔬菜	紅豆燕麥 湯		5.5	2.2	1.4	2.5			697.5
3/29	二	糙米飯	醬爆雞丁	開陽白菜	有機小白菜	香香玉米 湯		4.7	2	1.4	2.8			640
3/30	三	米食	沙茶什錦 燴飯	黑胡椒帶骨 肉排(加菜)	炒時蔬	青菜蛋花 湯	鮮奶	4.5	1.8	1	2.8		1	691
3/31	四	糙米飯	咕咾肉	客家小炒	有機青松菜	薑絲冬瓜 湯	水果	4.5	2.2	1.2	2.8	1		696

◎本校膳食一律採用國產豬肉、牛肉

