

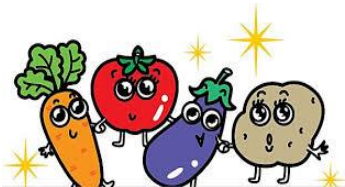
桃園市龍潭區高原國小附設幼兒園點心表—111—5 月份

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)
5/2	一	親職教育日補假								0
5/3	二	蕃茄烏龍麵	冬瓜薏仁排骨湯+水果	1.5	0.6	0.5	1.2	1		277
5/4	三	饅頭夾蔥蛋+午餐飲品	炒麵疙瘩+水果	2.5	1	0.3	1.4	1		381
5/5	四	叻仔魚蛋炒飯	黑糖豆花	1.5	1	0.3	0.8			224
5/6	五	慶生蛋糕+鮮奶	水果拼盤+綜合堅果	1.5			2	1	0.5	315
5/9	一	鮪魚蛋餅+豆漿	地瓜稀飯+小菜+水果	2.5	1.5	0.2	1.2	1		407
5/10	二	奶香貝殼麵	鮮蔬餛飩湯+水果	2.3	0.8	0.5	1.4	1		357
5/11	三	醬燒小肉包+午餐飲品	什錦炒麵+水果	2.5	0.8	0.3	1.6	1		375
5/12	四	什錦羹燴飯	綠豆蕎麥湯	2.5	0.3	0.3	0.6			232
5/13	五	麵線糊	水果拼盤+綜合堅果	1.5	0.3	0.2	0.6	1		220
5/16	一	馬鈴薯煎餅+枸杞紅棗茶	瓠瓜鮮菇粥+水果	2.5	0.3	0.5	1.4	1		333
5/17	二	肉燥飯	鮮魚味噌湯+水果	1.5	0.8	0.2	1.2	1		284

5/18	三	草莓土司+午餐飲品+水果	什錦炒粿條	3	0.3	0.3	0.8	1		336
5/19	四	陽春麵	冬瓜山粉圓	2	0.3	0.3	0.6			197
5/20	五	豆皮絞肉冬粉	水果拼盤+綜合堅果	1.5	0.3	0.3	0.6	1		222
5/23	一	煎蘿蔔糕+豆漿	魚片粥+水果	2.5	1	0.3	1.4	1		381
5/24	二	鮮蔬烘蛋	玉米濃湯+水果	0.5	0.7	0.3	1.6	1		227
5/25	三	地瓜+午餐飲品+水果	炸醬麵	2	0.3	0.2	0.6	1		255
5/26	四	翡翠蛋炒飯	地瓜 QQ 甜湯	2.5	0.3	0.3	0.8			241
5/27	五	紅燒豬肉拉麵	水果拼盤+綜合堅果	1.5	0.3	0.3	0.6	1		222
5/30	一	丹麥菠蘿可頌+豆漿	滑蛋小米粥+水果	2.5	0.8	0.2	1.4	1		363
5/31	二	肉燥米粉湯	魚羹湯+水果	1.5	0.6	0.4	1.2	1		274

◎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—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)
5/2	一	親職教育日補假												
5/3	二	糙米飯	家常雞丁	西芹炒豆干	有機蔬菜	蔬菜味噌湯		4.5	2.3	1.3	3			655
5/4	三	麵食	客家炒米苔目	檸檬雞翅(加菜)	炒時蔬	金針肉絲湯	優酪乳	4.5	1.8	1.2	3		1	705
5/5	四	糙米飯	梅干蒸肉	五彩蝦仁	有機蔬菜	福菜桂竹筍湯	水果	4.5	2.2	1.3	3	1		707.5
5/6	五	香鬆飯	沙嗲雞丁	黃瓜鮮燴	有機蔬菜	豆漿		4.5	2.4	1.5	2.6			649.5
5/9	一	地瓜飯	雞肉菇菇壽喜燒	芝麻海帶根	產銷履歷蔬菜	紅豆紫米湯		5.3	2	1.5	2.6			675.5
5/10	二	糙米飯	咕咾肉	雙花肉片	有機蔬菜	絲瓜蛋花湯		4.5	2.3	1.5	3			660
5/11	三	米食	義式奶油燉飯	滷大排(加菜)	炒時蔬	玉米排骨湯	鮮奶	4.7	1.8	1	3.2		1	723
5/12	四	糙米飯	蠔油雞丁	八寶肉醬	有機蔬菜	五行蔬菜湯	水果	4.5	2.2	1.3	3	1		707.5
5/13	五	胚芽飯	香菇肉燥	螞蟻上樹	有機蔬菜	刈菜雞湯		4.5	2	1.3	3			632.5
5/16	一	蕎麥飯	堅果干丁	日式蒸蛋	產銷履歷蔬菜	仙草蜜		5	2.2	1	2.6			657

5/17	二	糙米飯	照燒雞丁	開陽扁蒲	有機蔬菜	金菇白菜湯		4.5	2	1.6	3			640
5/18	三	麵食	蔬菜麵疙瘩(湯)	炸雞翅(加菜)	炒時蔬	芝麻包	優酪乳	5.3	1.8	1	3		1	756
5/19	四	糙米飯	香酥柳葉魚	彩絲銀芽	有機蔬菜	魚羹湯	水果	4.5	2	1.5	3.2	1		706.5
5/20	五	薏仁飯	薑汁燒肉	三杯杏鮑菇	有機蔬菜	黑豆漿		4.5	2.4	1.6	2.6			652
5/23	一	紅藜飯	花瓜雞丁	老皮嫩肉	產銷履歷蔬菜	地瓜芋圓湯		5.3	2.2	1	2.6			678
5/24	二	糙米飯	洋蔥豬柳	蔥燒海茸	有機蔬菜	高麗菜蛋花湯		4.5	2	1.5	3			637.5
5/25	三	米食	夏威夷炒飯	滷味拼盤(加菜)	炒時蔬	南瓜濃湯	鮮奶	4.7	1.8	1.1	3		1	717
5/26	四	糙米飯	口水雞	酸菜麵腸	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.5	2	1.3	3	1		693
5/27	五	芝麻飯	檸檬蒸魚	西班牙炒蛋	有機蔬菜	紅棗牛蒡湯		4.5	2.2	1.3	3			647.5
5/30	一	小米飯	鐵板豆腐	菜脯蛋	產銷履歷蔬菜	綠豆蕎麥湯		5.3	2.3	1.1	2.6			688
5/31	二	糙米飯	咖哩雞	什錦炒菇	有機蔬菜	青木瓜排骨湯		4.8	2	1.5	3			659

◎本校膳食一律採用國產豬肉、牛肉

