

桃園市龍潭區高原國小附設幼兒園點心表—111—6 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)
6/1	三									
6/2	四	疫 情	停 課							
6/3	五	端午節連假								
6/6	一	蔥抓餅+紫米燕麥糙米漿	古早味鹹粥+水果	2	0.3	0.3	1.5	1		298
6/7	二	鐵板麵	香菇雞湯+水果	1	0.6	0.5	1.4	1		251
6/8	三	海鮮煎餅+午餐飲品	奶酪脆片原味+水果	1	0.3	0.2	0.8	1		194
6/9	四	什錦羹燴飯	奶香貝殼麵	2	0.6	0.4	1.4			258
6/10	五	慶生蛋糕+鮮奶	水果拼盤+綜合堅果	1.5			2	1	0.5	315
6/13	一	饅頭夾蛋+豆漿	鹹蛋瘦肉粥+水果	2	1.2	0.3	1	1		343
6/14	二	義式南瓜烘蛋	蘿蔔玉米排骨湯+水果	1	0.6	0.5	1.4	1		251
6/15	三	藍莓土司+午餐飲品+水果	什錦炒麵	3	0.3	0.3	0.8	1		336
6/16	四	炒米苔目	黑糖珍珠鮮奶	1	0.3	0.3	0.8		0.5	196

6/17	五	肉絲意麵	水果拼盤+綜合堅果	1	0.3	0.3	0.6	1		187
6/20	一	珍珠丸子+枸杞紅棗茶	雞蓉玉米粥+水果	2	0.6	0.3	1.2	1		307
6/21	二	黑糖糕+麥茶	蛋花湯餃+水果	2	0.3	0.3	1	1		275
6/22	三	燒肉漢堡+午餐飲品+水果	關東煮	1.5	0.6	0.4	1.2	1		274
6/23	四	洋蔥豬肉燴飯	紫米紅豆湯	2	0.3	0.3	0.6			197
6/24	五	雞絲麵	水果拼盤+綜合堅果	1	0.3	0.3	0.6	1		187
6/27	一	杯子蛋糕+豆漿	芋頭糕湯+水果	2.5	0.8	0.3	1.5	1		370
6/28	二	蔬菜麵疙瘩	肉羹湯+水果	1	0.6	0.5	1.2	1		242
6/29	三	雙色饅頭+午餐飲品+水果	魚片湯麵	2	0.3	0.3	1.2	1		284
6/30	四	肉絲炒飯	仙草奶凍	2	0.3	0.3	0.8		0.5	266

◎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—6 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)
6/1	三													
6/2	四	疫	情	停	課									
6/3	五	端午節連假												
6/6	一	麥片飯	味噌魚丁	雙菇滑蛋	產銷履歷蔬菜	檸檬愛玉		5	2.3	1	2.5			660
6/7	二	糙米飯	沙茶雞丁	客家小炒	有機黑葉白菜	健康蔬菜湯		4.5	2	1.2	2.6			612
6/8	三	麵食	肉醬義大利麵	黑胡椒毛豆莢 (加菜)	炒時蔬	高麗菜蛋花湯	鮮奶	4.5	1.5	1	2.8		1	669
6/9	四	糙米飯	蒙古肉片	絲瓜芙蓉	有機千寶菜	牛蒡養生湯	水果	4.5	2	1.5	2.6	1		679.5
6/10	五	紫米飯	洋蔥嫩雞壽喜燒	玉米海茸	有機荷葉白菜	酸辣湯		4.5	2	1.5	2.6			619.5
6/13	一	燕麥飯	糖醋油豆腐	紅蘿蔔炒蛋	產銷履歷蔬菜	地瓜芋圓湯		5	2.3	1	2.5			660
6/14	二	糙米飯	馬鈴薯燉肉	黃瓜燴四喜	有機青松菜	蕃茄元氣湯		4.8	2	1.4	2.6			638
6/15	三	米食	咖哩燴飯	滷翅小腿(加菜)	炒時蔬	南瓜濃湯	優酪乳	4.5	1.5	1	2.8		1	669

6/16	四	糙米飯	橙汁雞丁	蛋酥白菜	有機小白菜	蘿蔔魚丸湯	水果	4.5	2	1.5	2.6	1		679.5
6/17	五	海苔飯	三杯魷耳條	青花炒甜條	有機青油菜	玉米蛋花湯	豆漿	4.6	2	1.2	2.6			619
6/20	一	香鬆飯	香草白醬雞	五味冬瓜	產銷履歷蔬菜	冬瓜 QQ 湯		4.8	2	1.2	2.5			628.5
6/21	二	糙米飯	砂鍋魚丁	原味蒸蛋	有機小松菜	榨菜肉絲湯		4.5	2.5	1	2.6			644.5
6/22	三	麵食	客家炒米粉	紅燒什錦(加菜)	炒時蔬	肉羹湯	鮮奶	4.5	1.5	1	2.6		1	660
6/23	四	糙米飯	醬爆雞丁	虎皮銀芽	有機白莧菜	海芽蛋花湯	水果	4.5	2	1.4	2.6	1		677
6/24	五	地瓜飯	筍干扣肉	燴三菇	有機青江菜	莧菜吻魚湯		4.5	2.5	1.5	2.6			657
6/27	一	胚芽飯	蜜汁豆干	西班牙炒蛋	產銷履歷蔬菜	豆花甜湯		4.7	2.5	1	2.5			654
6/28	二	糙米飯	獵人雞丁	雙色花椰	有機荷葉白菜	青木瓜枸杞湯		4.5	2	1.6	2.6			622
6/29	三	米食	南瓜蒜香燉飯	泡菜炒年糕(加菜)	炒時蔬	和風味噌湯	優酪乳	4.5	1.3	1	2.6		1	645
6/30	四	糙米飯	壽喜燒	菇香扁蒲	有機空心菜	青菜蛋花湯	水果	4.5	2	1.5	2.6	1		680

◎本校膳食一律採用國產豬肉、牛肉

