

高原國小附設幼兒園 111 學年度第一學期 8.9 月點心表

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)
8/30	二	銅鑼燒+豆漿	肉羹湯+水果	2	0.6	0.2	1	1		295
8/31	三	杯子蛋糕+午餐飲品	綠豆薏仁湯+水果	2.9			0.5	1		286
9/1	四	草莓吐司+紫米燕麥糙米漿	玉米濃湯+午餐水果	3	0.3	0.3	1			285
9/2	五	慶生蛋糕+鮮奶	水果拼盤+綜合堅果	2			1.6	1	0.4	332
9/5	一	關東煮	吻仔魚蛋炒飯+水果	2.1	1	0.3	1	1		335
9/6	二	鍋燒意麵	黑糖豆花+水果	0.5	1.2	0.1	0.5	1		210
9/7	三	珍珠丸子+午餐飲品	酸辣湯餃+水果	0.9	1.1	0.2	1	1		256
9/8	四	廣東粥	日式照燒炒麵+午餐水果	2.5	0.9	0.2	1			293
9/9	五	中秋節補假								0
9/12	一	味噌烏龍麵	冬瓜排骨湯+水果	1.5	1.3	0.2	1	1		313
9/13	二	鹹蛋瘦肉粥	蒸地瓜+鮮奶+水果	2.1	0.4	0.1	1	1	0.4	345
9/14	三	燒肉漢堡+午餐飲品	愛玉山粉圓+水果	1.5	1.1	0.1	0.7	1		282

9/15	四	蔬菜煎餅+豆漿	咖哩燴飯+午餐水果	2	2	0.3	1			343
9/16	五	什錦炒飯條	水果拼盤+綜合堅果	2	0.3	0.3	1.6	1		302
9/19	一	雞絲麵	魚羹湯+水果	2	1.2	0.2	1	1		340
9/20	二	洋蔥豬肉燴飯	蘿蔔玉米排骨湯+水果	2	0.8	0.5	1	1		318
9/21	三	小餐包+午餐飲品	蛋炒飯+水果	2.5	0.4	0.2	0.5	1		293
9/22	四	海鮮粥	綠豆薏仁湯+午餐水果	3	0.5	0.3	0.5			278
9/23	五	奶香貝殼麵	水果拼盤+綜合堅果	1.8	0.3	0.2	1.6	1		286
9/26	一	肉燥麵	鮮蔬餛飩湯+水果	2.4	0.8	0.3	1	1		341
9/27	二	鮮蔬烘蛋+豆漿	炒米苔目+水果	1.7	1.3	0.5	1	1		334
9/28	三	饅頭夾蛋+午餐飲品	魚片粥+水果	1.3	1	0.1	1	1		274
9/29	四	鐵板麵	黑糖珍珠鮮奶+午餐水果	2.1	1.5	0.1	0.5		0.4	345
9/30	五	蕃茄烏龍麵	水果拼盤+綜合堅果	2	0.4	0.2	1.6	1		307

◎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



高原國小附設幼兒園 111 學年度第一學期 8.9 月點心表

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)
8/30	二	糙米飯	壽喜燒	黃瓜鮮燴	有機荷葉白菜	和風味噌湯		4.5	2.5	1.7	3			680
8/31	三	麵食	肉醬義大利麵	培根洋芋(加菜)	雙色花椰	玉米濃湯	優酪乳	5.7	1.1	1.4	3		1	738
9/1	四	糙米飯	蜜汁雞丁	燴三菇	有機白莧菜	羅宋湯	水果	4.7	2.1	1.5	3.8	1		755
9/2	五	麥片飯	筍干燒肉	五彩蝦仁	有機小松菜	紫菜蛋花湯		4.5	2.5	1	3			663
9/5	一	小米飯	堅果干丁	原味蒸蛋	產銷履歷蔬菜	芋頭西米露		5	2.1	0.8	3.2			672
9/6	二	糙米飯	蠔油雞丁	小瓜什錦	有機小白菜	酸菜肉片湯		5	2.3	1.4	3			693
9/7	三	米食	沙茶豬肉燴飯	綜合滷味(加菜)	炒時蔬	冬瓜蛤蜊湯	鮮奶	4.5	1.6	1.6	3		1	691
9/8	四	糙米飯	紅燒魚丁	螞蟻上樹	有機空心菜	玉米蛋花湯	水果	5.2	3.3	1.1	3	1		834
9/9	五	中秋節補假												0
9/12	一	蕎麥飯	照燒雞丁	絲瓜芙蓉	產銷履歷蔬菜	綠豆薏仁湯		5.3	2.3	1.6	2.5			696
9/13	二	糙米飯	滷肉燥	虎皮銀芽	有機黑葉白菜	鮮菇湯		4.6	2.5	1.5	3			682

9/14	三	麵食	客家板條湯	滷雞翅(加菜)	肉燥時蔬	鮮肉包	優酪乳	5	2.2	1	3		1	761
9/15	四	糙米飯	醬炒魚丁	薯丁培根蛋	有機青油菜	黃瓜魚丸湯	水果	4.7	3.5	1	3	1		812
9/16	五	五穀飯	宮保雞丁	紅燒冬瓜	有機荷葉白菜	豆漿		4.8	2.7	1.4	2.6			691
9/19	一	芝麻飯	香菇素香	蕃茄炒蛋	產銷履歷蔬菜	地瓜芋圓湯		5.1	2.2	0.9	2.5			657
9/20	二	糙米飯	香酥肉魚	雙花肉片	有機白莧菜	玉米條湯		5	2.3	1.3	3			690
9/21	三	白米飯	夏威夷炒飯	和風蔬菜煮 (加菜)	炒時蔬	莧菜吻魚湯	鮮奶	5.1	0.9	1.6	3		1	681
9/22	四	糙米飯	馬鈴薯燉 肉	鐵板豆腐	有機味美菜	蘿蔔魚羹湯	水果	4.7	3.3	1	3	1		797
9/23	五	燕麥飯	咖哩雞	蔥燒海茸	有機優愛菜	元氣蔬菜湯		4.6	2.2	1.6	3			662
9/26	一	海苔飯	鹹水雞	茶碗蒸	產銷履歷蔬菜	冬瓜QQ湯		5	3	0.9	2.5			710
9/27	二	糙米飯	黑胡椒豬柳	三杯杏鮑菇	有機荷葉白菜	酸辣湯		5	2.2	1.6	3			690
9/28	三	麵食	日式炒烏 龍	老皮嫩肉(加 菜)	炒時蔬	關東煮	優酪乳	4.8	1.7	1.3	3		1	717
9/29	四	糙米飯	貴妃燒雞	玉米肉末	有機青江菜	青菜蛋花 湯	水果	5.2	2.7	1	3	1		787
9/30	五	紫米飯	高昇排骨	開陽扁蒲	有機青松菜	黑豆漿		4.5	3.4	1.5	2.5			720

◎本校膳食一律採用國產豬肉、牛肉

