高原國小附設幼兒園111學年度第一學期10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)
10/3	一	芋頭糕湯	魚片湯麵+水果	2.7	0.8	0.1	1	1		357
10/4	二	馬鈴薯烘蛋	餛飩湯麵+水果	1.8	1.7	0.1	1	1		361
10/5	三	豆沙包+午餐飲品	瓠瓜鮮菇粥+水果	1.8	0.2	0.2	0.5	1		229
10/6	四	客家炒粄條	紅豆紫米湯+午餐水果	2	0.2	0.2	0.5			183
10/7	五	慶生蛋糕+鮮奶	水果拼盤+綜合堅果	2			1		0.4	245
10/10	一	國慶日								
10/11	二	麵線糊	玉米濃湯+水果	1.3	0.2	0.1	1	1		214
10/12	三	藍莓土司+午餐飲品	吻仔魚稀飯+水果	1.8	0.2	0.1	0.5	1.1		232
10/13	四	蘿蔔糕加蛋+米漿	珍珠鮮奶茶+午餐水果	2.8	0.8		0.5		0.4	339
10/14	五	海帶結排骨湯	水果拼盤+綜合堅果		0.5	0.5	1.5			118
10/17	一	炒麵疙瘩	南瓜濃湯+水果	1.6	0.5	0.1	1	1		257
10/18	二	肉燥米苔目	肉絲炒麵+水果	2.3	0.5	0.2	1	1		309

10/19	三	燒賣+午餐飲品	糙米排骨粥+水果	1.5	1.3	0.1	1	1		310
10/20	四	花枝煎餅+豆漿	綠豆 QQ 湯+午餐水果	2.2	0.5		0.8			228
10/21	五	親子丼飯	水果拼盤+綜合堅果	1.5	0.7	0.1	1.5			228
10/24	一	地瓜+麥茶	鮮魚味噌湯+水果	1.5	0.8		0.5	1		248
10/25	二	珍珠丸子+豆漿	咖哩飯+水果	2.3	0.9	0.1	1	1		336
10/26	三	白色小饅頭+午餐飲品	香菇雞湯+水果	1	0.7	0.1	0.5	1		208
10/27	四	什錦湯麵	仙草蜜+午餐水果	1.2	0.4	0.1	0.5			139
10/28	五	鐵板麵	水果拼盤+綜合堅果	1.3	0.1	0.1	1.5			169
10/29	六	愛心牛奶球+蘋果汁		1.5				1		165
10/31	一	奶香筆尖麵	關東煮+水果	1.4	0.4	0.3	1	1		241

◎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10月午餐表

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)
10/3	一	地瓜飯	糖醋油豆腐	聰明鮪魚蛋	產銷履歷蔬菜	仙草蜜		5.2	2	1	2.5			652
10/4	二	糙米飯	瓜仔肉	絲瓜燴金針菇	有機黑葉白菜	山藥養生湯		4.8	1.8	1.4	3			641
10/5	三	米食	咖哩燴飯	泡菜炒年糕(加菜)	炒時蔬	蕃茄元氣湯	鮮奶	6	1.2	1	3		1	751
10/6	四	糙米飯	蒲燒鯛魚腹排	螞蟻上樹	有機白莧菜	肉羹湯	水果	5.3	2.5	0.8	3	1		774
10/7	五	紅藜飯	橙汁雞丁	客家小炒	有機小松菜	福菜肉片湯		4.5	2.8	1	3			685
10/10	一	國慶日												0
10/11	二	糙米飯	粉蒸排骨	小瓜甜不辣	有機空心菜	紫菜吻魚湯		5.5	1.9	1.1	3			690
10/12	三	麵食	豚骨湯拉麵	雙花肉片	炒時蔬	芝麻包	優酪乳	5.5	2	1.3	3.5		1	811
10/13	四	糙米飯	洋芋燒雞	鳳梨木耳炒肉絲	有機荷葉白菜	柴魚味噌湯	水果	5.5	2.3	1.2	3	1.1		789
10/14	五	香鬆飯	樹子蒸魚	培根高麗菜	有機青油菜	豆漿		4.5	2.8	1.3	3			693
10/17	一	薏仁飯	回鍋干片	西班牙炒蛋	產銷履歷蔬菜	豆花甜湯		4.8	2.3	1	2.5			646

10/18	二	糙米飯	滷雞排	芝麻海帶根	有機千寶菜	金菇 白菜湯		4.5	2.2	1.7	3.1			662
10/19	三	米食	揚州炒飯	關東煮(加菜)	冰烤地瓜	香菇雞湯	鮮奶	6.1	0.7	0.6	3		1	711
10/20	四	糙米飯	花生 滷豬腳	魚香涼薯	有機優愛菜	金針湯	水果	5.4	2.1	0.8	3.1	1		755
10/21	五	麥片飯	冬瓜燒雞	洋芋時蔬煲	有機青松菜	海芽 蛋花湯	豆漿	4.9	3.1	2.3	3			768
10/24	一	蕎麥飯	口水雞	菇燴大黃瓜	產銷履歷蔬菜	冬瓜 山粉圓		5.5	1.9	1.4	2.6			680
10/25	二	糙米飯	咕咾肉	白菜滷	有機味美菜	玉米 貢丸湯		4.7	2.1	1.6	3	0.1		668
10/26	三	麵食	紹子米干	滷味拼盤(加菜)	炒時蔬	海結 大骨湯	優酪乳	4.7	1.3	1.5	3		1	685
10/27	四	糙米飯	三杯 魷魚圈	八寶肉醬	有機黑葉白菜	蘿蔔 排骨湯	水果	4.5	2.1	1.4	3	1		703
10/28	五	小米飯	香草 白醬雞	雪裡紅炒肉末	有機青江菜	黑豆漿		4.7	3.1	1.2	2.5			704
10/31	一	胚芽飯	南瓜 豆腐煲	菜脯蛋	產銷履歷蔬菜	綠豆 麥片湯		6.2	1.8	0.9	2.5			704

◎本校膳食一律採用國產豬肉、牛肉