

高原國小附設幼兒園 111 學年度第一學期 11 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)
11/1	二	鮮蔬烘蛋	豆腐味噌湯+水果		1.2	0.4	1	1		205
11/2	三	奶黃包+午餐飲品	玉米瘦肉粥+水果	1.1	0.4	0.1	0.5	1		192
11/3	四	慶生蛋糕+鮮奶	紅豆紫米粥	3			0.3		0.4	284
11/4	五	運 動 會 補 假								0
11/7	一	蛋花湯餃	黃瓜魚丸湯+水果	1	0.7	0.6	1	1		243
11/8	二	奶香貝殼麵	咖哩燴飯+水果	1.9	1.1	0.4	1	1		331
11/9	三	銀絲卷+午餐飲品	蕃茄烏龍麵+水果	2	0.2	0.2	0.5	1		243
11/10	四	芋頭瘦肉粥	黑糖豆花	0.9	0.7	0.2	0.6			148
11/11	五	蔬菜麵疙瘩	水果拼盤+綜合堅果	0.8	0.3	0.2	0.9	1		184
11/14	一	雙色小饅頭+午餐飲品	馬鈴薯濃湯+水果	1.3	0.4	0.1	0.6	1		211
11/15	二	銅鑼燒+蘋果果汁	玉米粥+水果	1.5	0.7	0.2	1	1		268
11/16	三	蔬菜煎餅+豆漿	鮮菇湯+水果	2	1.3	0.4	1	1		353

11/17	四	洋蔥豬肉燴飯	綠豆蕎麥湯	2	0.3	0.3	0.5			193
11/18	五	巧達濃湯螺旋麵	水果拼盤+綜合堅果	1.1	0.3	0.1	0.9	1		203
11/21	一	魚片拉麵	地瓜白稀飯+小菜+水果	2.2	0.5	0.3	0.5	1		282
11/22	二	煎蘿蔔糕+豆漿	關東煮+水果	1.2	1.5	0.1	1	1		304
11/23	三	燒肉漢堡+午餐飲品	鹹蛋瘦肉粥+水果	1.4	1.5	0.1	1	1		318
11/24	四	鐵板麵	海帶結排骨湯	1.9	0.8	0.6	1			253
11/25	五	翡翠蛋炒飯	水果拼盤+綜合堅果	0.9	0.4	0.2	0.9	1		199
11/28	一	雞絲麵	QQ 甜湯+水果	2.7			0.5	1		272
11/29	二	吻魚粥	魚羹湯+水果	0.9	1.5	0.2	1	1		286
11/30	三	草莓土司+午餐飲品	肉絲炒飯+水果	1.8	1	0.1	0.5	1		286

◎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 11 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)
11/1	二	糙米飯	家常雞丁	茄汁炒年糕	有機塔菇菜	肉骨茶湯		4.5	2	1.5	2.9			633
11/2	三	米食	肉絲蛋炒飯	醬淋嫩豆腐(加菜)	炒時蔬	薑絲冬瓜湯	鮮奶	4.5	2.8	1.3	3		1	774
11/3	四	糙米飯	日式照燒豬	五彩蝦仁	有機荷葉白菜	榨菜筍絲湯	水果	4.9	2.5	1.2	3	1		756
11/4	五	運動會補假												0
11/7	一	五穀飯	安東燉雞	酸菜麵腸	產銷履歷蔬菜	銀耳蓮子湯		4.6	2.8	1.2	2.7			684
11/8	二	糙米飯	醬炒魚丁	玉米炒蛋	有機青江菜	蘿蔔魚丸湯		4.9	3.2	0.8	3			738
11/9	三	麵食	肉羹麵線	滷福州丸(加菜)	炒時蔬	鮮肉包	優酪乳	5.3	2.3	0.6	2.6		1	762
11/10	四	糙米飯	筍干扣肉	香菇高麗菜	有機小松菜	三絲豆腐羹	水果	4.5	2.1	1.8	3	1		713
11/11	五	芝麻飯	香草白醬雞	三色甜不辣	有機黑葉白菜	豆漿		5.1	2.8	1	2.8			718
11/14	一	燕麥飯	鐵板豆腐	鮮燴黃瓜	產銷履歷蔬菜	地瓜芋圓湯		5.8	1.2	1.3	2.7			650
11/15	二	糙米飯	糖醋肉片	小瓜什錦	有機奶油白菜	青菜蛋花湯		4.5	2.2	1.8	2.9			656

11/16	三	米食	南瓜蒜香燉飯	冠軍滷味(加菜)	炒時蔬	玉米濃湯	鮮奶	5.5	1.8	0.8	3		1	825
11/17	四	糙米飯	海結燒雞	雙菇滑蛋	有機青油菜	山藥枸杞湯	水果	5.1	2.2	1.2	2.9	1		743
11/18	五	海苔飯	味噌魚丁	毛豆洋芋	有機千寶菜	酸辣湯		5	3.2	0.9	3			748
11/21	一	紅藜飯	三杯雞	蝦皮瓠瓜	產銷履歷蔬菜	綠豆蕎麥湯		5.5	2	1.4	2.8			696
11/22	二	糙米飯	洋蔥豬柳	塔香海茸	有機青松菜	玉米蛋花湯		4.6	2.1	1.5	3			652
11/23	三	麵食	蔬菜麵疙瘩	檸檬雞翅(加菜)	炒時蔬	味噌豆腐湯	優酪乳	4.5	2.5	1.4	3		1	759
11/24	四	糙米飯	泰式檸檬魚	薯丁培根蛋	有機小白菜	仙草雞湯	水果	5	3.1	0.6	3	1		793
11/25	五	胚芽飯	滷肉燥	開陽白菜	有機塔菇菜	黑豆漿		4.5	3.4	0.6	2.7			707
11/28	一	地瓜飯	咖哩百頁	奶油杏鮑菇	產銷履歷蔬菜	冬瓜QQ湯		5.5	1.1	1.3	3			635
11/29	二	糙米飯	蜜汁雞丁	豆芽木耳炒肉絲	有機黑葉白菜	健康蔬菜湯		4.5	2.4	1.9	2.8			669
11/30	三	米食	沙茶豬肉燴飯	茶葉蛋(加菜)	炒時蔬	時蔬菇菇湯	鮮奶	4.5	1.5	1.7	3		1	686

◎本校膳食一律採用國產豬肉、牛肉

