

# 高原國小附設幼兒園 111 學年度第一學期 12 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)
12/1	四	慶生蛋糕+鮮奶	玉米排骨湯	3	0.4		0.3		0.4	314
12/2	五	戶外	教學							0
12/5	一	銀絲卷+米漿	關東煮+水果	1.9	0.5			1		231
12/6	二	蘿蔔糕加蛋+豆漿	芋頭鹹粥+水果	1.9	0.9	0.2	0.5	1		288
12/7	三	丹麥菠蘿可頌+午餐飲品	摩摩喳喳+水果	2.1			2	1		297
12/8	四	大頭菜貢丸湯	鍋燒意麵	1	0.6	0.2	0.4			138
12/9	五	肉燥飯	水果拼盤+綜合堅果	0.9	0.4		0.9	1		194
12/12	一	地瓜+麥茶	什錦炒飯條+水果	1.9	0.4	0.3	0.3	1		244
12/13	二	夏威夷炒飯	咻咻燒仙草+水果	1.1	0.4	0.2	0.3	1		186
12/14	三	藍莓吐司+午餐飲品	雞蓉玉米粥+水果	2	0.4	0.1	0.2	1		242
12/15	四	義式南瓜烘蛋+豆漿	蓮藕排骨湯	1.8	1.4		0.3			245
12/16	五	炒麵疙瘩	水果拼盤+綜合堅果	0.9	0.4	0.2	0.9	1		199

12/19	一	日式照燒炒麵	肉羹湯+水果	1.2	0.6	0.3	0.5	1		219
12/20	二	黑糖糕+麥茶	廣東粥+水果	2.1	0.4	0.1	0.2	1		249
12/21	三	奶黃包+午餐飲品	巧達濃湯螺旋麵+水果	2	0.4	0.2	0.6	1		262
12/22	四	魚片拉麵	黑糖珍珠鮮奶	1.9	0.5	0.1	0.2		0.4	242
12/23	五	起司蛋餅+米漿	水果拼盤+綜合堅果	1.4	0.5		0.9	1		236
12/26	一	馬鈴薯煎餅+豆漿	杏鮑菇雞湯+水果	1.2	0.3	0.2	0.5	1		194
12/27	二	親子丼飯	日式炒烏龍+水果	1.9	0.5	0.2	0.5	1		258
12/28	三	菠蘿小餐包+午餐飲品	綠豆薏仁湯	2.1			0.3			161
12/29	四	鮮魚味噌湯	白粥+小菜+水果	0.9	0.5	0.4	0.4	1		189
12/30	五	茄汁貝殼麵	水果拼盤+綜合堅果	1.1	0.3	0.2	0.9	1		205

◎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 12 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)
12/1	四	糙米飯	嫩雞壽喜燒	紅蘿蔔炒蛋	有機小松菜	大頭菜湯	水果	4.5	2.4	1.3	3	1		723
12/2	五		戶	外	教	學								0
12/5	一	小米飯	日式唐揚雞	燴三菇	產銷履歷蔬菜	紫米西米露		5.5	2	1.5	2.8			699
12/6	二	糙米飯	鹹冬瓜蒸肉	小瓜什錦	有機青江菜	蕃茄蛋花湯		4.5	2.4	1.8	2.9			671
12/7	三	麵食	客家炒米粉	滷雞翅	炒時蔬	刈菜雞湯	優酪乳	4.5	3.2	1.2	3	1		806
12/8	四	糙米飯	蔥燒魷魚圈	雙花肉片	有機荷葉白菜	南瓜濃湯	水果	5.5	1.8	1.4	3	1		750
12/9	五	蕎麥飯	蠔油雞丁	黑胡椒毛豆莢	有機青松菜	海結大骨湯		4.5	3.2	1.1	2.8			709
12/12	一	紫米飯	紹子豆腐	日式蒸蛋	產銷履歷蔬菜	綠豆湯		5.2	1.8	0.8	2.8			645
12/13	二	糙米飯	泡菜燒肉	芋香四色	有機青油菜	苳菜粉絲湯		5.2	2.4	1.3	2.9			707
12/14	三	米食	咖哩蛋炒飯	清蒸石斑魚	炒時蔬	元氣蔬菜湯	鮮奶	5.2	2.7	1.4	3	1		818
12/15	四	糙米飯	花瓜雞丁	宮保杏鮑菇	有機小白菜	高麗菜蛋花湯	水果	4.5	2.3	1.7	3	1		725

12/16	五	薏仁飯	黑胡椒豬柳	老皮嫩肉	有機塔菇菜	豆漿		4.5	4.6	1	2.8			811
12/19	一	香鬆飯	獵人雞丁	鳳梨木耳炒肉絲	產銷履歷蔬菜	紅豆小湯圓		5.2	2.2	1.4	2.8			690
12/20	二	糙米飯	樹子蒸魚	芙蓉炒蛋	有機黑葉白菜	金針排骨湯	豆漿	4.5	4.1	1.3	3			790
12/21	三	麵食	紅燒牛肉麵	酸菜肉末	炒時蔬	筍香包	優酪乳	5.2	1.9	1.9	2.9		1	771
12/22	四	糙米飯	高昇排骨	雪裡紅炒肉末	有機青松菜	山藥養生湯	水果	5	2.5	1.3	2.9	1		761
12/23	五	胚芽飯	麻油雞	鐵板銀芽	有機小松菜	和風味噌湯		4.5	2.6	1.5	3			683
12/26	一	玉米飯	三杯凍豆腐	鮮蔬菜脯蛋	產銷履歷蔬菜	豆花甜湯		4.6	3.3	1.2	3			735
12/27	二	糙米飯	回鍋肉	五味冬瓜	有機廣島菜	香香玉米湯		4.7	2.3	1.5	3			674
12/28	三	米食	廣東粥	沙茶燴石斑	炒時蔬	蔥肉餡餅	鮮奶	6	3.3	1.2	3		1	914
12/29	四	糙米飯	照燒雞丁	客家小炒	有機優愛菜	白菜金菇湯	水果	4.5	3.6	1.2	2.8	1		801
12/30	五	五穀飯	滷大排	螞蟻上樹	有機青江菜	黑豆漿		5.1	3.3	0.9	2.9			758

◎本校膳食一律採用國產豬肉、牛肉

