

高原國小附設幼兒園 111 學年度第一學期 1 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)
1/2	一	元旦補假								0
1/3	二	蛋花湯餃	玉米排骨湯+水果	1.1	0.7	0.5	1	1		247
1/4	三	雙色小饅頭+午餐飲品	肉絲炒麵+水果	2	0.4	0.3	0.5	1		260
1/5	四	慶生蛋糕+鮮奶	紅豆紫米粥	3			0.3		0.4	284
1/6	五	炒米苔目	水果拼盤+綜合堅果	2	0.3	0.3	1.6	1		302
1/7	六	杯子蛋糕+小蘋果果汁	半天班	1.5				1		165
1/9	一	鐵板麵	咻咻燒仙草+水果	2	1.5	0.1	0.5	1		338
1/10	二	吻魚粥	魚羹湯+水果	0.9	1.5	0.2	1	1		286
1/11	三	草莓土司+午餐飲品	馬鈴薯濃湯+水果	2.2	0.4	0.1	0.2	1		256
1/12	四	珍珠丸子+豆漿	蕃茄烏龍麵	2.1	0.9	0.2	0.7			251
1/13	五	鮮蔬烘蛋+鮮奶	水果拼盤+綜合堅果	0.1	1	0.4	0.9	1	1	343
1/16	一	茄汁貝殼麵	大頭菜排骨湯+水果	1.8	0.5	0.3	0.6	1		258

1/17	二	鮮魚味噌湯	咖哩燴飯+水果	1.9	0.9	0.2	1	1		311
1/18	三	小餐包+午餐飲品	黑糖豆花+水果	1.5	0.4			1		195
1/19	四	雞絲麵	香菇雞湯	2.3	0.7	0.1	0.6			243

◎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 1 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)
1/2	一	元旦補假												0
1/3	二	糙米飯	義式雞丁	柴魚什錦蔬菜	有機青油菜	酸菜肉片湯		4.7	2.1	1.6	3			662
1/4	三	麵食	奶油白醬 義大利麵	雙色花椰	產銷履歷蔬菜	海鮮濃湯	優酪乳	5.7	1.3	2.3	3.5		1	798
1/5	四	糙米飯	粉蒸排骨	拌炒三絲	有機黑葉白菜	青木瓜枸杞 湯	水果	5	2.5	1.5	2.8	1		761
1/6	五	燕麥飯	鹹水雞	五彩鮮菇	有機塔菇菜	高纖蔬菜湯		4.9	2.2	1.4	2.9			674
1/7	六	紅藜飯	醬炒魚丁	洋蔥炒蛋	有機山茼蒿	冬瓜山粉圓		5.1	3.5	1	3			780
1/9	一	芝麻飯	南瓜豆腐 煲	菇燴大黃瓜	產銷履歷蔬菜	米苔目 QQ 甜湯		6.2	1.2	1.5	2.3			665
1/10	二	糙米飯	三杯魷魚 圈	茶碗蒸	有機青江菜	羅宋湯		4.5	2.6	1.4	2.8			671
1/11	三	米食	洋蔥豬肉 燴飯	滷翅小腿	炒時蔬	小魚味噌 湯	鮮奶	4.6	2.1	1.6	3		1	736
1/12	四	糙米飯	筍干燒肉	塔香海帶根	有機荷葉白菜	魷魚羹湯	水果	4.9	2	1.7	3.1	1		735
1/13	五	海苔飯	橙汁雞丁	客家小炒	有機千寶菜	豆漿		4.5	3.4	1	2.6			712

1/16	一	麥片飯	宮保雞丁	毛豆洋芋	產銷履歷蔬菜	地瓜湯		5.3	2.7	1	2.5			711
1/17	二	糙米飯	日式燒肉	魚香涼薯	有機奶油白菜	紫菜蛋花湯		5.4	2.1	1	2.8			687
1/18	三	麵食	肉羹麵線	鐵板油腐	炒時蔬	鮮肉包	優酪乳	5.4	2.5	1.1	3.5		1	837
1/19	四	糙米飯	滷雞腿	關東煮	有機小松菜	玉米濃湯	水果	4.9	2.4	1.6	3	1		758

◎本校膳食一律採用國產豬肉、牛肉

