

高原國小附設幼兒園 111 學年度第二學期 3 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)
3/1	三	銀絲卷+午餐飲品	鐵板麵+水果	2.8	0.5	0.1	0.3	1		310
3/2	四	雞絲麵	咻咻燒仙草	1.9	0.7	0.2	0.2			200
3/3	五	慶生蛋糕+鮮奶	水果拼盤+綜合堅果	2	0.1	0.1	0.9	1	0.4	311
3/6	一	珍珠丸子+豆漿	咖哩燴飯+水果	2.4	1.6	0.2	0.2	1		362
3/7	二	餛飩湯麵	玉米排骨湯+水果	1.4	0.7	0.4	0.5	1		243
3/8	三	馬鈴薯烘蛋+午餐飲品	白稀飯+小菜+水果	1.3	0.9	0.5	0.4	1		249
3/9	四	客家炒粿條	芋頭糕湯	1.8	1.4	0.4	0.8			277
3/10	五	大可頌+鮮果汁	水果拼盤+綜合堅果	2	0	0	0.9	1.5		271
3/13	一	地瓜+麥茶	炒麵疙瘩+水果	1.6	0.3	0.3	0.6	1		229
3/14	二	虱目魚羹湯	糙米排骨粥+水果	2.5	1.1	0.2	0.6	1		350
3/15	三	草莓土司+午餐飲品	肉燥米苔目+水果	1.8	0.5	0.1	0.5	1		249
3/16	四	蔬菜煎餅+ 紫米燕麥糙米漿	黑糖豆花	1.9	1.1	0.2	0.2			230

3/17	五	奶香筆尖麵	水果拼盤+綜合堅果	1.5	0.5	0.2	0.6	1		235
3/20	一	煎蘿蔔糕+枸杞紅棗茶	鮮蔬餛飩湯+水果	1.1	0.7	0.1	0.5	1		215
3/21	二	蛋花湯餃	肉絲炒飯+水果	2.5	1.2	0.4	0.4	1		353
3/22	三	菠蘿小餐包+午餐飲品	關東煮+水果	1.2	0.2	0.2	0.8	1		200
3/23	四	茄汁貝殼麵	紅豆紫米湯	2.2	0.3	0.2	0.5			204
3/24	五	蔥油餅+麥茶	水果拼盤+綜合堅果	1.4	0.5	0.2	0.6	1		228
3/25	六	什錦板條	魚片拉麵+水果	2.3	1	0.2	0.6	1		328
3/27	一	燒賣+豆漿	鍋燒意麵+水果	1.8	2	0.2	1	1		386
3/28	二	日式照燒麵	肉燥飯+水果	2.7	1.1	0.2	0.7	1		368
3/29	三	雞蛋小饅頭+午餐飲品	綠豆薏仁+水果	1.6	0.2	0.3	0.5	1		217
3/30	四	絲瓜雞蛋麵線	菠菜叻仔魚粥	2.6	0.8	0.2	0.7			279
3/31	五	戶外教學								

◎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

◎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



3/16	四	糙米飯	日式 照燒豬	玉米炒蛋	有機娃娃菜	味噌 豆腐湯	水果	4.9	2.6	1.1	3	1		761	
3/17	五	香鬆飯	滷雞排	鐵板銀芽	有機青油菜	健康 蔬菜湯		4.5	2.2	1.7	3.1			662	
3/20	一	地瓜飯	蜜汁豆干	香菇蒸蛋	產銷履歷蔬菜	冬瓜 山粉圓		5.1	2	1	2.5			645	
3/21	二	糙米飯	醬爆雞丁	玉米肉末	有機荷葉白菜	黃瓜 蛋花湯		4.9	2.4	1.1	2.9			681	
3/22	三	米食	沙茶 豬肉燴飯	滷福州丸	炒時蔬	青菜 吻魚湯	優酪乳	4.5	1.2	1.7	3	1		669	
3/23	四	糙米飯	清蒸魚片	炒年糕	有機奶油白菜	玉米濃湯	水果	4.8	2.6	1.5	2.9	1		759	
3/24	五	胚芽飯	紅燒肉	開陽白菜	有機青江菜	豆漿		4.5	3.4	0.6	2.7			707	
3/25	六	薏仁飯	冬瓜燒雞	燴三菇	產銷履歷蔬菜	山藥 枸杞湯		4.7	2.3	1.6	3			677	
3/27	一	小米飯	照燒雞丁	聰明鮪魚蛋	產銷履歷蔬菜	紅豆 燕麥湯		5	3	0.9	2.5			710	
3/28	二	糙米飯	味噌魚丁	雙花肉片	有機青油菜	香香 玉米湯		5	2.3	1.3	2.8			681	
3/29	三	麵食	什錦 炒麵條	燒烤雞翅	炒時蔬	仙草雞湯	鮮奶	4.7	2.1	1	3	1		728	
3/30	四	糙米飯	咕咾肉	培根高麗菜	有機黑葉白菜	薑絲 冬瓜湯	水果	4.6	2.1	1.6	3	1		715	
3/31	五	戶外教學													

◎本校膳食一律採用國產豬肉、牛肉

