

# 高原國小附設幼兒園 111 學年度第二學期 4 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)
4/3	一	清明連假								0
4/4	二									0
4/5	三									0
4/6	四	蔥肉餡餅+麥茶	鐵板麵	2	0.7	0.1	0.8			231
4/7	五	慶生蛋糕+鮮奶	水果拼盤+綜合堅果	2			1	1	0.4	305
4/10	一	台式炒板條	蔬菜麵疙瘩+水果	2.6	0.8	0.4	0.9	1		353
4/11	二	海鮮煎餅+豆漿	蘿蔔排骨湯+水果	2.5	0.8	0.2	0.7	1		332
4/12	三	藍莓吐司+午餐飲品	肉燥麵+水果	2.3	0.6	0.1	0.8	1		305
4/13	四	什錦湯麵	珍珠鮮奶茶	2.8	0.3	0.3	0.4		0.4	304
4/14	五	馬拉糕+枸杞紅棗茶	水果拼盤+綜合堅果	1.5			1	1		210
4/17	一	青菜湯餃	吻魚粥+水果	2.5	0.7	0.3	0.4	1		313
4/18	二	香菇雞湯	親子丼飯+水果	2	1.7	0.3	1	1		380

4/19	三	小饅頭加蛋+午餐飲品	肉絲炒麵+水果	2.4	0.8	0.2	0.6	1		320
4/20	四	麻油麵線	紅豆紫米湯	2.2	0.6		0.6			226
4/21	五	義式南瓜烘蛋+米漿	水果拼盤+綜合堅果	1.2	0.4	0.1	1	1		222
4/24	一	日式炒烏龍麵	炒米苔目+水果	1.8	0.8	0.3	1	1		299
4/25	二	花枝煎餅+豆漿	玉米濃湯+水果	2.1	1.8	0.3	0.5	1		372
4/26	三	黑糖小饅頭+午餐飲品	鮮魚味噌湯+水果	1	0.8	0.1	0.5	1		215
4/27	四	奶香筆尖麵	仙草蜜	1.5	0.3	0.2	0.8			169
4/28	五	肉羹湯	水果拼盤+綜合堅果		0.7	0.3	1	1		165

◎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 學年度第二學期 4 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)				
4/3	一	清明節連假												0				
4/4	二																	0
4/5	三																	0
4/6	四	糙米飯	泰式檸檬魚	高麗菜捲	有機蘿蔓萵苣	酸菜肉絲湯	水果	4.5	2.4	1.1	2.8	1		709				
4/7	五	蕎麥飯	安東燉雞	菇燴大黃瓜	有機小松菜	黑豆漿		4.6	3.1	1.3	2.7			709				
4/10	一	麥片飯	粉蒸排骨	鐵板油腐	產銷履歷蔬菜	珍珠奶茶		5.5	3.1	0.7	2.5		0.1	763				
4/11	二	糙米飯	海結燒雞	蝦皮瓠瓜	有機千寶菜	蕃茄蛋花湯	豆漿	4.5	2.6	1.4	2.9			676				
4/12	三	米食	夏威夷炒飯	清蒸石斑魚	炒時蔬	酸辣湯	優酪乳	5.1	3	1	3		1	828				
4/13	四	糙米飯	滷大排	白菜滷	有機娃娃菜	小魚味噌湯	水果	4.5	2.8	1.2	2.9	1		746				
4/14	五	五穀飯	鹹水雞	小瓜甜不辣	有機塔菇菜	玉米濃湯		5	2	1.3	2.9			663				
4/17	一	紅藜飯	南瓜豆腐煲	柴魚什錦蔬菜	產銷履歷蔬菜	冬瓜米苔目		6.2	1.2	1.5	2.3			665				

4/18	二	糙米飯	日式燒肉	蕃茄炒蛋	有機青油菜	紫菜吻魚湯		4.5	2.5	1.2	3			668
4/19	三	麵食	什錦炒麵	砂鍋石斑魚	炒時蔬	金針排骨湯	鮮奶	4.8	2.3	1	3		1	750
4/20	四	糙米飯	豆干燒雞	雙色花椰	有機黑葉白菜	魷魚羹湯	水果	4.5	2.1	1.8	3	1		713
4/21	五	紫米飯	瓜仔肉	魚香涼薯	有機福山萵苣	豆漿		4.9	2.7	1.1	2.7			695
4/24	一	燕麥飯	南洋咖哩雞	絲瓜燴金針菇	產銷履歷蔬菜	綠豆QQ湯		5.5	2.2	1.2	2.6			697
4/25	二	糙米飯	筍干燒肉	拌炒三絲	有機荷葉白菜	南瓜濃湯		5	1.9	1.6	3.1			672
4/26	三	米食	洋蔥豬肉燴飯	炸物拼盤	炒時蔬	青菜豆腐湯	優酪乳	4.5	2.1	1.3	3.2		1	735
4/27	四	糙米飯	風味魚條	客家小炒	有機青江菜	錦繡鄉村湯	水果	4.5	3.4	1.3	2.8	1		789
4/28	五	香鬆飯	麻油雞	白菜燴獅子頭	有機千寶菜	牛蒡三絲湯		4.5	2.7	1.5	3			690

◎本校膳食一律採用國產豬肉、牛肉

