

高原國小附設幼兒園點 111 學年度第二學期 6 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)
6/1	四	肉絲湯麵	綠豆薏仁湯	2.8	0.3	0.3	0.4			244
6/2	五	慶生蛋糕+鮮奶	水果拼盤+綜合堅果	2			1	1	0.4	305
6/5	一	菠蘿麵包+蘋果汁	海苔肉鬆麵包+豆漿+香蕉	4	0.9		1.2	1		462
6/6	二	日式照燒炒麵	香菇雞湯+水果	1.3	0.6	0.2	0.6	1		228
6/7	三	馬鈴薯烘蛋+午餐飲品	鮮魚味噌湯+水果	1.1	1.1	0.3	0.8	1		263
6/8	四	蔬菜麵疙瘩	洋蔥豬肉燴飯	2.6	0.8	0.4	0.9			293
6/9	五	茄汁貝殼麵	水果拼盤+綜合堅果	1.8	0.8	0.2	0.5	1		274
6/12	一	小饅頭加蛋+豆漿	蘿蔔玉米湯+水果	1.6	0.7	0.1	0.4	1		245
6/13	二	炒米苔目	絲瓜麵線+水果	2.2	0.6	0.1	0.6	1		289
6/14	三	藍莓土司+午餐飲品	炒烏龍麵+水果	2.3	0.6	0.1	0.8	1		305
6/15	四	花枝煎餅+麥茶	魚羹湯	2.1	0.8	0.3	0.5			237
6/16	五	肉絲意麵	水果拼盤+綜合堅果	1.4	0.4	0.1	0.6	1		218

6/17	六	菠蘿可頌+米漿	成果展半天	3			1			255
6/19	一	珍珠丸子+枸杞紅棗茶	叻魚粥+水果	2.4	1.1	0.2	0.3	1		329
6/20	二	餛飩湯麵	蛋花湯餃+水果	2.5	1.2	0.4	0.4	1		353
6/21	三	燒賣+午餐飲品	關東煮+水果	1.4	1.4	0.2	0.6	1		295
6/22	四	端午節連假								0
6/23	五									0
6/26	一	銀絲卷+豆漿	雞蓉玉米粥+水果	2.3	1.2	0.3	0.2	1		328
6/27	二	鐵板麵	咖哩飯+水果	2.4	1.3	0.3	0.2	1		342
6/28	三	起司蛋餅+午餐飲品	魚片湯麵+水果	2.1	1.1	0.1	0.8	1		328
6/29	四	芋頭糕湯	仙草奶凍	1.4	0.5	0.3	0.7		0.2	205
6/30	五	客家炒粿條	水果拼盤+綜合堅果	1.5	0.4	0.2	0.6	1		227

◎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點 111 學年度第二學期 6 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)
6/1	四	糙米飯	香草白醬雞	高麗菜捲	有機青松菜	莧菜吻魚湯	水果	4.5	2.2	1.4	2.5	1		688
6/2	五	香鬆飯	筍干扣肉	客家小炒	有機高原奶油白菜	黑豆漿		4.5	3.1	1.1	2.8			701
6/5	一	蕎麥飯	香菇素香	薯丁培根蛋	產銷履歷蔬菜	冬瓜山粉圓		5.1	2.2	0.9	2.5			657
6/6	二	糙米飯	滷雞腿	玉米海茸	有機小松菜	健康蔬菜湯		4.7	2.9	1.5	3			719
6/7	三	麵食	咖哩燴飯	黑胡椒毛豆莢	炒時蔬	海結大骨湯	優酪乳	4.6	2.2	1	3		1	733
6/8	四	糙米飯	味噌魚丁	青花炒甜條	有機娃娃菜	酸辣湯	水果	5	2.8	1.2	2.9	1		781
6/9	五	芝麻飯	蒙古肉片	小瓜什錦	有機青江菜	三絲豆腐羹		4.8	2.3	1.3	2.8			667
6/12	一	燕麥飯	洋蔥嫩雞壽喜燒	玉米肉末	產銷履歷蔬菜	綠豆薏仁湯		5.8	2.1	1.3	3			731
6/13	二	糙米飯	馬鈴薯燉肉	燴三菇	有機青油菜	蕃茄蛋花湯		4.7	2.4	1.5	2.8			673
6/14	三	米食	客家炒米粉	綜合滷味	炒時蔬	金針排骨湯	鮮奶	4.5	2.9	1.2	3		1	779
6/15	四	糙米飯	獵人雞丁	燜冬瓜	有機黑葉白菜	福菜肉片湯	水果	4.5	2.2	1.6	2.8	1		706

6/16	五	五穀飯	紅燒 魷耳條	洋蔥炒蛋	有機塔菇菜	豆漿		4.5	3.3	1.4	2.9			728
6/17	六	成	果	展	半	天		5.2	2.3	1.5	2.9			705
6/19	一	薏仁飯	醬淋嫩豆腐	紅燒什錦	產銷履歷蔬菜	地瓜水晶 圓湯		5.8	1.2	1.3	2.7			650
6/20	二	糙米飯	泡菜燒肉	絲瓜燴金針 菇	有機小松菜	榨菜 肉絲湯	豆漿	4.5	3.2	1.6	2.7			717
6/21	三	麵食	南瓜蒜香 燉飯	芋泥包	炒時蔬	玉米濃湯	優酪乳	5.7	1.3	0.8	3		1	738
6/22	四	端午節連假												0
6/23	五													0
6/26	一	胚芽飯	沙茶雞丁	菇香扁蒲	產銷履歷蔬菜	紅豆 麥片湯		4.9	2	1.4	2.6			645
6/27	二	糙米飯	茄汁魚丁	西班牙炒蛋	有機高原奶油 白菜	冬瓜 貢丸湯		4.5	3.5	1.1	3			740
6/28	三	米食	什錦炒飯 條	燒烤雞翅	炒時蔬	香菇雞湯	鮮奶	4.2	3	1	3		1	760
6/29	四	糙米飯	滷肉燥	虎皮銀芽	有機青油菜	青菜 蛋花湯	水果	4.5	2.5	1.5	3	1		735
6/30	五	玉米飯	義式雞丁	奶油杏鮑菇	有機千寶菜	黑豆漿		4.7	2.9	1.6	2.8			713

◎本校膳食一律採用國產豬肉、牛肉

