

高原國小附設幼兒園 112 學年度第一學期 8-9 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)
8/30	三	杯子蛋糕+優酪乳	肉羹湯+水果	1.1	0.7	0.2	0.3	1	0.4	268
8/31	四	銅鑼燒+豆漿	仙草蜜	3.1	0.3	1	0.2			274
9/1	五	慶生蛋糕+鮮奶	水果拼盤+綜合堅果	2			1	1	0.4	305
9/4	一	關東煮	清粥小菜+水果	1.4	1.6	0.2	0.2	1		292
9/5	二	鍋燒意麵	玉米濃湯+午餐水果	1	1.1	0.3	0.5	1		243
9/6	三	珍珠丸子+午餐飲品	番茄烏龍麵+水果	2.7	1.4	0.2	0.4	1		377
9/7	四	廣東粥	黑糖豆花	1.3	1.2	0.1	0.3			197
9/8	五	藍莓吐司+紫米燕麥糙米漿	水果拼盤+綜合堅果	2			1	1		245
9/11	一	蒸地瓜+鮮奶+水果	日式照燒炒麵	1.6	0.3	0.2	0.5	1	0.4	282
9/12	二	菠蘿可頌+豆漿	布丁+水果	3	0.7		0.8	1		359
9/13	三	燒肉漢堡+午餐飲品	魚羹湯+水果	2	1.9	0.2	0.5	1		370
9/14	四	雙色小饅頭+米漿	愛玉山粉圓	2	0.7					193

9/15	五	蔬菜煎餅+豆漿	水果拼盤+綜合堅果	2.1	1.4	0.2	0.8	1	353
9/18	一	什錦炒飯條	咖哩燴飯+水果	2.8	1.3	0.5	0.6	1	393
9/19	二	雞絲麵	蘿蔔玉米排骨湯+水果	2.5	1.6	0.3	0.4	1	381
9/20	三	小餐包+午餐飲品	炒米苔目+水果	2	0.5	0.1	0.5	1	263
9/21	四	雙色小饅頭+米漿	黑糖珍珠鮮奶	3.5				0.4	305
9/22	五	鮮蔬烘蛋+豆漿	水果拼盤+綜合堅果		1.1	0.2	1	1	193
9/23	六	奶香貝殼麵	絲瓜麵線+水果	3	0.5	0.6	0.8	1	359
9/25	一	肉燥麵	鮮蔬餛飩湯+水果	2.1	0.9	0.3	0.6	1	309
9/26	二	麵線糊	蛋炒飯+水果	2.6	1	0.4	0.8	1	363
9/27	三	饅頭夾蛋+午餐飲品	魚片粥+水果	2.8	1.2	0.1	0.6	1	376
9/28	四	鐵板麵	紅豆紫米湯	2.3	0.6	0.1	0.7		240
9/29	五	中秋節補假							

◎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 112 學年度第一學期 8-9 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)
8/30	三	麵食	肉醬義大利麵	培根高麗菜	炒時蔬	玉米濃湯		5.7	1	1.5	3			647
8/31	四	糙米飯	咖哩雞	燴三菇	有機空心菜	青木瓜枸 杞湯	水果	4.7	2	1.7	3	1		717
9/1	五	紫米飯	味噌魚丁	玉米炒蛋	有機黑葉白菜	羅宋湯		5	3	1	2.9			731
9/4	一	麥片飯	堅果干丁	鮮蔬菜脯蛋	產銷履歷蔬菜	芋頭西米露		5.2	2.3	0.9	3			694
9/5	二	糙米飯	貴妃燒雞	五彩蝦仁	有機小松菜	牛蒡紅棗湯		4.9	2.5	1.3	2.8			689
9/6	三	米食	沙茶豬肉燴 飯	綜合滷味	炒時蔬	冬瓜蛤蜊湯	鮮奶	4.5	1.4	1.8	3			681
9/7	四	糙米飯	蠔油雞丁	螞蟻上樹	有機荷葉白菜	酸菜白肉湯	水果	5.2	2.5	1.3	2.9	1		775
9/8	五	小米飯	壽喜燒	鳳梨木耳 炒肉絲	有機青松菜	豆漿		4.5	3.7	1.2	2.7	0.1		750
9/11	一	紫米飯	照燒雞丁	五味冬瓜	產銷履歷蔬菜	綠豆薏仁湯		5.4	2.2	1.6	2.5			696

9/12	二	糙米飯	樹子蒸魚	番茄抄蛋	有機青油菜	黃瓜湯		4.5	3	1	2.6			682
9/13	三	麵食	客家板條湯	滷雞翅	炒時蔬	豆沙包	優酪乳	5	2.5	1	3		1	784
9/14	四	糙米飯	滷肉燥	虎皮銀芽	有機優愛菜	玉米條湯	水果	4.9	2.8	1.1	3	1		776
9/15	五	蕎麥飯	蜜汁雞丁	開陽扁蒲	有機塔菇菜	海結大骨湯		4.7	2.2	1.7	2.9			667
9/18	一	五穀飯	香菇素香	原味蒸蛋	產銷履歷蔬菜	地瓜芋圓湯		5.1	2.2	0.9	2.5			657
9/19	二	糙米飯	滷大排	老皮嫩肉	有機味美菜	苳菜紛絲饗		4.6	3.2	1	3			722
9/20	三	米食	夏威夷炒飯	黑胡椒毛豆莢	炒時蔬	蘿蔔魚羹湯	鮮奶	4.8	1.3	0.9	3		1	672
9/21	四	糙米飯	鹹水雞	奶油杏鮑菇	有機青松菜	酸辣湯	水果	4.5	2	1.7	2.7	1		689
9/22	五	芝麻飯	醬炒魚丁	雙花肉片	有機黑夜白菜	黑豆漿		4.5	3.9	1.5	2.9			776
9/23	六	燕麥飯	筍干燒肉	蔥燒海茸	產銷履歷蔬菜	元氣蔬菜湯	豆漿	4.5	3.2	1.6	3			730
9/25	一	海苔飯	黑胡椒豬柳	絲瓜芙蓉	產銷履歷蔬菜	冬瓜 QQ 湯		5.2	2.1	1.6	3			697
9/26	二	糙米飯	宮保雞丁	洋芋什錦	有機和葉白菜	柴魚味噌湯		4.8	1.8	1.1	2.6			616
9/27	三	麵食	日式炒烏龍	和風蔬菜煮	炒時蔬	萵菜吻魚湯	優酪乳	4.6	1.5	1.2	2.9		1	681

9/28	四	糙米飯	高昇排骨	炒年糕	有機小松菜	關東煮	水果	5.1	2.5	1	2.7	1		751	
9/29	五	中秋節補假													

◎本校膳食一律採用國產豬肉、牛肉