

高原國小附設幼兒園 112 學年度第一學期 11 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)
11/01	三	芋泥包+午餐飲品	黑糖豆花+水果	1.7	0.8		0.6	1		266
11/02	四	鮮蔬烘蛋	玉米瘦肉粥	1.9	0.7	0.2	0.7			222
11/03	五	慶生蛋糕+鮮奶	水果拼盤+綜合堅果	2.3	0.5	0.3	1	1	1	461
11/06	一	蛋花湯餃	蘿蔔玉米排骨湯+水果	1.9	0.9	0.4	0.6	1		298
11/07	二	鍋燒意麵	黃瓜魚丸湯+水果	2	1.3	0.3	0.2	1		314
11/08	三	小餐包+午餐飲品	蕃茄烏龍麵+水果	1	1.1	0.4	0.5	1		245
11/09	四	麻油蛋麵線	紅豆紫米粥	2.4	1.3	0.2	0.8			307
11/10	五	蔬菜麵疙瘩	水果拼盤+綜合堅果	1.7	1.1	0.3	1.1	1		319
11/13	一	雙色小饅頭+鮮奶	馬鈴薯濃湯+水果	2.2	0.9	0.4	0.6	1	1	469
11/14	二	芋頭瘦肉粥	布丁+水果	1.9	1.3	0.3	0.7	1		330
11/15	三	蔬菜煎餅+午餐飲品	鮮菇湯+水果	1.7	0.9	0.4	0.5	1		279
11/16	四	洋蔥豬肉燴飯	鹹蛋瘦肉粥	2.3	0.8	0.4	0.7			263

11/17	五	巧達濃湯螺旋麵	水果拼盤+綜合堅果	1.7	1.2	0.1	1.1	1		321
11/18	六	愛心牛奶球+保久乳		1.9	0.4			1	1	373
11/20	一	運動會補假一天								
11/21	二	魚片拉麵	地瓜白稀飯+小菜+水果	2.1	1.4	0.3	0.2	1		329
11/22	三	燒肉漢堡+午餐飲品	絲瓜麵線+水果	1.7	1.6	0.6	0.5	1		337
11/23	四	鐵板麵	綠豆蕎麥湯	2.2	0.9	0.5	0.4			252
11/24	五	蛋炒飯+鮮奶	水果拼盤+綜合堅果	1.7	1.3	0.1	1.1	1	1	479
11/27	一	雞絲麵	QQ 甜湯+水果	2.2	0.6	0.2	0.6	1		291
11/28	二	銅鑼燒+葡萄汁	布丁	2	0.3		0.4			181
11/29	三	藍莓土司+午餐飲品	肉絲炒飯+水果	1.7	1.4	0.2	0.5	1		312
11/30	四	玉米湯餃	山藥排骨湯	2.2	0.8	0.3	0.4			240

◎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 11 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)
11/01	三	米食	肉絲蛋炒飯	醬淋嫩豆腐	炒時蔬	薑絲冬瓜湯	鮮奶	4.5	1.8	1.1	3		1	694
11/02	四	糙米飯	日式照燒豬	五彩蝦仁	有機奶油白菜	榨菜筍絲湯	水果	4.7	1.7	1	3.1	1		681
11/03	五	五穀飯	安東燉雞	酸菜麵腸	有機青油菜	黑豆漿		5	1.4	1.5	3			628
11/06	一	小米飯	醬炒魚丁	玉米炒蛋	產銷履歷蔬菜	薑汁豆花		4.7	1.6	1.4	3			619
11/07	二	糙米飯	筍干扣肉	鮮燴黃瓜	有機青松菜	三絲豆腐羹		4.7	1.5	1.5	3			614
11/08	三	麵食	客家炒米苔目	茄汁炒年糕	炒時蔬	麻油雞湯	優酪乳	3.8	1.6	1.5	3		1	645
11/09	四	芝麻飯	香草白醬雞	青花甜不辣	有機黑葉白菜	酸辣湯	水果	4.7	1.7	1.4	3.1	1		691
11/10	五	燕麥飯	日式燒肉	開陽白菜	有機千寶菜	蘿蔔魚丸湯		4.7	1.6	1.7	3			627
11/13	一	海苔飯	咖哩百頁	奶油杏鮑菇	產銷履歷蔬菜	綠豆湯		4.7	1.7	1.4	3			627
11/14	二	糙米飯	海結燒雞	黑胡椒毛豆莢	有機青油菜	牛蒡養生湯		4.7	1.6	1.3	3.1			621
11/15	三	米食	南瓜蒜香燉飯	燒烤雞翅	炒時蔬	山藥枸杞湯	鮮奶	4.3	1.6	1.5	3		1	682

11/16	四	糙米飯	薑汁燒肉	蜜汁黑干	有機荷葉白菜	時蔬菇菇湯	水果	4.7	1.7	1.5	3	1		689
11/17	五	蕎麥飯	味噌魚丁	培根炒蛋	有機塔菇菜	豆漿		4.7	1.8	1.5	3.1			641
11/18	六	運動會	什錦炒麵	關東煮		玉米濃湯		4.5	1.1	1	3			558
11/20	一	運動會補假一天												0
11/21	二	糙米飯	洋蔥豬柳	豆芽木耳炒肉絲	有機廣島菜	玉米蛋花湯		4.7	1.5	1.4	3.1			616
11/22	三	麵食	什錦炒飯條	紅燒獅子頭	炒時蔬	味噌豆腐湯	優酪乳	4.2	1.7	1.5	3		1	680
11/23	四	糙米飯	泰式檸檬魚	蕃茄炒蛋	有機小白菜	仙草雞湯	水果	4.7	2	1.6	3	1		714
11/24	五	胚芽飯	滷肉燥	蔥炒海茸	有機小松菜	黃瓜湯	豆漿	4.7	1.9	1.3	3.1			644
11/27	一	香鬆飯	蜜汁雞丁	香菇高麗菜	產銷履歷蔬菜	冬瓜 QQ 湯		4.7	1.8	1.5	3			637
11/28	二	校外教學												
11/29	三	米食	沙茶豬肉燴飯	冰烤地瓜	炒時蔬	馬鈴薯濃湯	鮮奶	4.5	1.5	1.6	3.3		1	697
11/30	四	糙米飯	家常雞丁	毛豆洋芋	有機黑葉白菜	肉骨茶湯	水果	4.7	1.6	1.5	3	1		682

◎本校膳食一律採用國產豬肉、牛肉

