

高原國小附設幼兒園 112 學年度第一學期 1 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)
1/1	一	元旦放假								
1/2	二	慶生蛋糕+鮮奶	銅鑼燒+果汁(蘋果)	2	0.7	0.3	0.5	1		283
1/3	三	雙色小饅頭+午餐飲品	鍋燒意麵+水果	2.1	0.5	0.4	0.6	1		282
1/4	四	炒飯條	紅豆薏仁湯	2.1	0.4	0.3	0.6			212
1/5	五	愛心牛奶球+果汁(葡萄)	成果展-半天	1.8	0.3		1	1	1	404
1/8	一	波羅可頌+豆漿	黃瓜魚丸湯+水果	2	0.8	0.6	0.7	1		307
1/9	二	吻魚粥	綠豆 QQ 湯+水果	2.2	0.9	0.5	0.6	1		321
1/10	三	藍莓土司+午餐飲品	馬鈴薯濃湯+水果	1.9	0.5	0.3	0.5	1		261
1/11	四	蘿蔔糕湯	蕃茄烏龍麵	2.2	0.6	0.6	0.6			241
1/12	五	鮮蔬烘蛋+優酪乳	水果拼盤+綜合堅果	1.8	0.8	0.5	1.1	1	1	458
1/15	一	魚片拉麵	咖哩燴飯+水果	2.3	1.2	0.6	0.8	1		362
1/16	二	香菇燒賣+豆漿	大頭菜排骨湯+水果	1.9	1.1	0.5	0.6	1		315

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)
1/17	三	芋泥包+午餐飲品	關東煮+水果	2.1	0.9	0.6	0.7	1		321
1/18	四	雞絲麵	黑糖豆花	2	0.8	0.3	0.6			235
1/19	五	起司蛋餅+鮮奶	水果拼盤+綜合堅果	1.8	0.7		1.1	1	1	438

◎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 1 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)
1/1	一	元旦放假												
1/2	二	糙米飯	醬炒魚丁	火腿炒蛋	有機青松菜	酸菜肉片湯		4.5	2.8	1.3	2.8			684
1/3	三	麵食	奶油白醬義大利麵	紅燒獅子頭	炒時蔬	海鮮濃湯	優酪乳	4.7	2.6	1.2	2.8	1		766
1/4	四	糙米飯	筍干燒肉	蜜汁黑干	有機荷葉白菜	青木瓜枸杞湯	水果	4.5	2.4	1.4	2.8	1		716
1/5	五	燕麥飯	義式雞丁	五彩鮮菇	有機小松菜	高纖蔬菜湯	豆漿	4.5	2.2	1.6	2.8			646
1/8	一	芝麻飯	南瓜豆腐煲	日式蒸蛋	產銷履歷蔬菜	米苔目 QQ 甜湯		4.7	2.3	1.3	3			669
1/9	二	糙米飯	粉蒸排骨	毛豆洋芋	有機小白菜	榨菜筍絲湯		4.6	2.3	1.3	3			662
1/10	三	米食	揚州炒飯	滷翅小腿	炒時蔬	小魚味噌湯	鮮奶	4.5	2.4	1.2	2.9	1		806
1/11	四	糙米飯	泰式檸檬魚	青花甜不辣	有機青油菜	仙草雞湯	水果	4.6	2.6	1.3	2.8	1		736
1/12	五	海苔飯	蜜汁雞丁	蕃茄炒蛋	有機奶油白菜	豆漿		4.5	2.7	1.4	2.8			679
1/15	一	麥片飯	宮保雞丁	鐵板油腐	產銷履歷蔬菜	綠豆麥片湯		4.6	2.6	1.2	2.8			673

1/16	二	糙米飯	洋蔥豬柳	菇燴大黃瓜	有機黑葉白菜	紫菜蛋花湯		4.5	2.2	1.5	2.8			644
1/17	三	麵食	客家板條湯	關東煮	炒時蔬	叉燒包	優酪乳	4.5	2.1	1.3	2.8		1	717
1/18	四	糙米飯	鹹水雞	茶碗蒸	有機青江菜	肉骨茶湯	水果	4.5	2.3	1.2	2.8	1		704
1/19	五	五穀飯	瓜子肉	虎皮銀芽	有機小松菜	羅宋湯		4.5	2.2	1.4	2.8			641

◎本校膳食一律採用國產豬肉、牛肉

