

高原國小附設幼兒園 112 學年度第二學期 2 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)
2/15	四	彈性放假								
2/16	五	慶生蛋糕+鮮奶	水果拼盤+綜合堅果	1.8	0.3		1	1	1	404
2/17	六	烤地瓜+米漿	關東煮+水果	2	0.3		0.6	1		250
2/19	一	玉米蛋餅+優酪乳	海帶結排骨湯+水果	1.9	0.6	0.3	0.7	1		277
2/20	二	日式照燒炒麵	豆腐味噌湯+水果	2.1	0.8	0.5	0.8	1		316
2/21	三	小饅頭夾蛋+午餐飲品	玉米濃湯+水果	1.9	0.6	0.3	0.6	1		273
2/22	四	蔥油餅	海鮮粥	2.1	0.9	0.5	0.8			263
2/23	五	夏威夷炒飯	水果拼盤+綜合堅果	2	0.6	0.4	1	1		300
2/26	一	芝麻包+豆漿	雞蓉玉米粥+水果	2.2	0.8	0.3	0.6	1		309
2/27	二	蘿蔔糕湯	冬瓜魚丸湯+水果	1.8	0.7	0.4	0.7	1		280
2/28	三	228 放假								
2/29	四	炒麵疙瘩	珍珠鮮奶茶	2	0.5	0.3	0.6			212

高原國小附設幼兒園 112 學年度第二學期 2 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)
2/15	四	彈性放假												
2/16	五	蕎麥飯	薑汁燒肉	螞蟻上樹	有機蘿蔓萵 苣	海芽蛋花 湯		4.6	2.3	1.4	2.8			656
2/17	六	糙米飯	破布子蒸 魚	薯丁培根蛋	有機青江菜	蘿蔔排骨 湯	豆漿	4.8	2.9	1.3	2.8			712
2/19	一	小米飯	咖哩雞	酸菜肉末	產銷履歷蔬 菜	紅豆紫米 湯		4.7	2.4	1.3	2.9			672
2/20	二	糙米飯	瓜仔肉	紅燒冬瓜	有機味美菜	元氣蔬菜 湯		4.5	2.2	1.6	2.8			646
2/21	三	米食	肉絲蛋炒 飯	老皮嫩肉	產銷履歷蔬 菜	牛蒡紅棗 湯	鮮奶	4.7	2.4	1.3	2.8		1	818
2/22	四	糙米飯	滷雞排	紅蘿蔔炒蛋	有機黑葉白 菜	山藥養生 湯	水果	4.9	2.5	1.3	3	1		758
2/23	五	薏仁飯	砂鍋魚丁	西芹甜不辣	有機青松菜	黑豆漿		4.7	2.8	1.4	3			709
2/26	一	五穀飯	鐵板豆腐	田園四色	產銷履歷蔬 菜	冬瓜山粉 圓		4.8	2	1.5	2.8			650

2/27	二	糙米飯	花生豬腳	蔥燒海茸	有機青油菜	金菇白菜湯		4.5	2.3	1.4	3			658
2/28	三	二二八放假												
2/29	四	糙米飯	玉米雞丁	鮮蔬菜脯蛋	有機廣島菜	酸辣湯	水果	4.6	2.4	1.4	2.9	1		728

◎本校膳食一律採用國產豬肉、牛肉

