

桃園市龍潭區高原國小附設幼兒園點心餐點 113.4 月份

供餐人數:45

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	油脂與堅果種子 (份)	水果	奶類	熱量(kcal)
4/1	一	地瓜+豆漿	蕃茄烏龍麵+水果	2	0.5	0.5	0.8	1		286
4/2	二	可頌+米漿	馬鈴薯濃湯+水果	1.9	0.4	0.3	0.7	1		262
4/3	三	花枝煎餅+午餐飲品	雞蓉玉米粥+水果	2.1	0.6	0.5	0.8	1		301
4/4	四	兒童節放假								0
4/5	五	清明節放假								0
4/8	一	蔬菜麵疙瘩	鐵板麵+水果	2.2	0.4	0.6	0.8	1		295
4/9	二	芋泥包+優酪乳	蘿蔔排骨湯+水果	1.8	0.5	0.3	0.5	1	1	404
4/10	三	藍莓吐司+午餐飲品	鮮菇排骨湯+水果	1.9	0.4	0.5	0.6	1		263
4/11	四	什錦湯麵	珍珠鮮奶茶	2	0.5	0.6	0.5		1	365
4/12	五	慶生蛋糕+鮮奶	水果拼盤+綜合堅果	1.8	0.3		1	1	1	404
4/15	一	小籠包	吻魚粥+水果	2	0.6	0.6	0.5	1		283
4/16	二	麻油麵線	豆腐味噌湯+水果	1.9	0.7	0.4	0.7	1		287
4/17	三	起司蛋餅+午餐飲品	蘿蔔糕湯+水果	2	0.5	0.3	0.6	1		272
4/18	四	大滷湯麵	紅豆薏仁湯	2	0.4	0.3	0.5			200
4/19	五	南瓜烘蛋+鮮奶	水果拼盤+綜合堅果	2.1	0.8		1		1	402
4/22	一	炒米苔目	親子丼+水果	2.2	0.5	0.5	0.5	1		287
4/23	二	日式炒烏龍麵	玉米濃湯+水果	2	0.6	0.4	0.6	1		282
4/24	三	黑糖小饅頭+午餐飲品	玉米排骨湯+水果	1.8	0.3	0.3	0.5	1		239
4/25	四	麵線糊	海鮮粥	2.1	0.7	0.6	0.6			242
4/26	五	園遊會補假								0
4/29	一	蔥肉餡餅+鮮奶	皮蛋瘦肉粥+水果	2	0.6	0.5	0.6	1	1	435
4/30	二	台式炒粿條	綠豆蕎麥湯+水果	2.1	0.5	0.3	0.7	1		284

高原國小 113.4 月份 月菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/ 乳品	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	油脂與 堅果種 子類	水果	乳品類	熱量 (kcal)
113/4/1 星期一	蕎麥飯	口水雞	鐵板油腐	產銷履歷蔬菜	綠豆 QQ 湯		4.6	2.4	1.3	2.8			661
113/4/2 星期二	糙米飯	粉蒸排骨	蝦皮瓠瓜	有機青松菜	蕃茄蛋花湯		4.5	2.3	1.6	2.8			654
113/4/3 星期三	麵食	什錦炒麵	白菜滷	產銷履歷蔬菜	牛蒡湯	優酪 乳	4.5	2.2	1.7	2.8		1	735
113/4/4 星期四	兒童節放假												
113/4/5 星期五	清明節放假												
113/4/8 星期一	胚芽飯	南瓜豆腐煲	培根炒蛋	產銷履歷蔬菜	珍珠奶茶		4.8	2.5	1.2	3			689
113/4/9 星期二	糙米飯	瓜仔肉	高麗菜捲	有機味美菜	紫菜吻魚湯		4.5	2.3	1.5	2.8			651
113/4/10 星期三	米食	夏威夷炒飯	麥克雞塊	產銷履歷蔬菜	羅宋湯	鮮奶	4.5	2.2	1.4	3		1	731
113/4/11 星期四	糙米飯	豆干燒雞	魚香涼薯	有機黑葉白菜	豆漿	水果	4.8	2.5	1.3	2.8	1		742
113/4/12 星期五	香鬆飯	香酥蝦排	雙色花椰	有機塔菇菜	酸菜肉絲湯		4.5	2.4	1.4	3.2			674
113/4/15 星期一	燕麥飯	麻油雞	老皮嫩肉	產銷履歷蔬菜	紅豆小湯圓		4.6	2.5	1.3	3			677

113/4/16 星期二	糙米飯	筍干燒肉	客家小炒	有機青油菜	山藥養生湯		4.8	2.4	1.5	2.8			680
113/4/17 星期三	麵食	炒粿條	蒸蝦捲	產銷履歷蔬菜	青菜豆腐湯	優酪乳	4.5	2.5	1.4	2.8		1	750
113/4/18 星期四	糙米飯	醬炒魚丁	冰烤地瓜	有機荷葉白菜	香菇雞湯	水果	5	2.7	1.3	2.8	1		771
113/4/19 星期五	紅藜飯	花生滷豬腳	拌炒三絲	有機青松菜	錦繡鄉村湯	豆漿	4.5	2.3	1.7	2.9			661
113/4/22 星期一	五穀飯	堅果干丁	青花甜不辣	產銷履歷蔬菜	米苔目甜湯		4.7	2.2	1.6	2.8			660
113/4/23 星期二	糙米飯	泰式檸檬魚	玉米炒蛋	有機黑葉白菜	蕃茄元氣湯		4.8	2.8	1.5	2.8			710
113/4/24 星期三	米食	瘦肉粥	茄汁炒年糕	產銷履歷蔬菜	豆沙包	鮮奶	4.7	2.4	1.3	2.8		1	749
113/4/25 星期四	糙米飯	海結燒雞	虎皮銀芽	有機味美菜	冬瓜蛤蜊湯	水果	4.5	2.2	1.6	2.8	1		706
113/4/26 星期五	4/20 園遊會～補假												
113/4/29 星期一	紫米飯	安東燉雞	菜脯蛋	產銷履歷蔬菜	綠豆西米露		4.7	2.5	1.3	2.8			675
113/4/30 星期二	糙米飯	回鍋肉	宮保杏鮑菇	有機塔菇菜	三絲豆腐羹		4.5	2.6	1.4	2.8			671

