

臺中市大里區崇光國民小學附設幼兒園【110年9月】點心表與營養分析

日期	星期	上午點心	下午點心	全穀根莖	油脂與堅果種子	蔬菜	乳品	水果	豆魚肉蛋	熱量
				(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(大卡)
9/1	三	蔥花麵包+鮮奶	香菇筍絲虱目魚羹+水果	1.5	0.3	0.4	0.7	0.5	0.8	374
9/2	四	地瓜稀飯+肉鬆&蔥蛋	美味布丁+水果	2	0.4	0.6	0	0.5	0.8	367
9/3	五	咖哩野菜烏龍麵	粉圓綠豆湯+水果	2.1	0.3	0.6	0	0.5	0.8	364
9/6	一	奶皇包+鮮奶	九尾草雞盅+水果	1.5	0.4	0.6	0.7	0.5	0.6	372
9/7	二	什錦麵線糊	日式關東煮+水果	1.9	0.3	0.5	0	0.5	1.1	360
9/8	三	韓式舞菇拌冬粉	水蒸地瓜+水果	2	0.5	0.7	0	0.5	0.6	364
9/9	四	香菇芋頭肉茸粥	濃郁玉米濃湯+水果	1.9	0.6	0.5	0	0.5	0.7	365
9/10	五	生日蛋糕+鮮奶	滷味拼圖+水果	1.4	0.4	0.5	0.7	0.5	0.7	373
9/11	六	海苔肉鬆飯糰	鳳梨愛玉+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.7	360
9/13	一	黑糖饅頭+鮮奶	沙茶白菜魚餃火鍋+水果	1.3	0.5	0.6	0.7	0.5	0.6	373
9/14	二	味噌豚骨里肌拉麵	手工豆花+水果	1.6	0.6	0.7	0	0.5	0.8	362
9/15	三	翡翠鮮味魚片粥	茶葉蛋+鮮奶+水果	1.6	0.3	0.5	0.7	0.5	0.6	376
9/16	四	台式炒麵	腐竹豆腐雞柳冬粉煲+水果	1.8	0.4	0.7	0	0.5	0.8	368
9/17	五	鮮蔬餛飩湯	城門雞蛋糕+水果茶	2	0.3	0.8	0	0.5	0.7	367
6/22	二	補假								
6/23	三	中秋節								
9/22	三	營養穀物+鮮奶	味噌鮮魚豆腐鍋+水果	1.5	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	377
9/23	四	紅藜麥玉米雞茸粥	番茄白玉排骨盅+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.7	358
9/24	五	大滷麵	紅豆奶油捲+水果	2	0.4	0.6	0	0.5	0.8	361
9/27	一	奶油爆漿餐包+鮮奶	綜合小丸子湯+水果	1.6	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	373
9/28	二	台南擔仔麵	廣式蘿蔔糕湯+水果	2	0.5	0.8	0	0.5	0.6	364
9/29	三	肉絲蛋炒飯	活力水果+優酪乳	1.6	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	372
9/30	四	蛋花纖蔬元寶湯	紅豆客家仙草+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.8	360

※本園一律使用國產豬食材

