

臺中市大里區崇光國民小學附設幼兒園【110年10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)
10/1	五	昆布湯烏龍麵	翡翠雞柳豆腐羹+水果	2	0.4	0.6	0	0.5	0.8	367
10/4	一	黑糖小饅頭+鮮奶	筍片香菇雞湯+水果	1.5	0.3	0.4	0.7	0.5	0.8	374
10/5	二	番茄肉醬義大利麵	水蒸地瓜+水果	2.1	0.3	0.6	0	0.5	0.8	364
10/6	三	生日蛋糕+鮮奶	滷味拼盤+水果	1.5	0.4	0.5	0.7	0.5	0.7	372
10/7	四	什錦菇菇粥	濃郁酸辣湯+水果	1.9	0.3	0.5	0	0.5	1.1	360
10/8	五	客家版條鮮蔬湯	綠豆地瓜圓芋圓盅+水果	2	0.5	0.7	0	0.5	0.6	364
10/11	一	雙十節補假								
10/12	二	椰子葡萄干土司+鮮奶	濃郁玉米濃湯+水果	1.5	0.3	0.6	0.7	0.5	0.6	373
10/13	三	香菇肉燥陽春麵	茶葉蛋+鮮奶+水果	1.3	0.5	0.6	0.7	0.5	0.6	375
10/14	四	高鈣廣東粥	日式高纖關東煮+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.7	360
10/15	五	鍋燒海陸意麵	香菇油飯+水果	1.6	0.6	0.7	0	0.5	0.8	365
10/18	一	小時候大餅+鮮奶	番茄鮮蔬豆包湯+水果	1.6	0.3	0.6	0.7	0.5	0.5	376
10/19	二	海苔肉鬆飯糰	子排清燉雙寶+水果	1.8	0.4	0.7	0	0.5	0.8	365
10/20	三	什錦蛋花雞絲麵	廣式蘿蔔糕湯+水果	2	0.3	0.8	0	0.5	0.7	368
10/21	四	手工現包餛飩鍋	必勝客披薩+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.8	376
10/22	五	台式炒麵	鮮奶芋頭西米露+水果	1.5	0.4	0.5	0.7	0.5	0.6	374
10/25	一	瑞士捲+鮮奶	味噌鮮魚豆腐鍋+水果	1.5	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	375
10/26	二	大甲芋頭米粉湯	蛋花纖蔬元寶湯+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.7	358
10/27	三	鹹奶油麵包+鮮奶	咖哩火鍋+水果	1.6	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	373
10/28	四	芹香鯛魚粥	粉圓豆花+水果	2	0.4	0.6	0	0.5	0.8	361
10/29	五	麻油薑蛋肉片麵線	鮮採玉米穗+水果	2	0.5	0.7	0	0.5	0.6	364

※本園一律使用國產豬食材

