

臺中市大里區崇光國民小學附設幼兒園【110年12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)
12/1	三	生日小壽桃+鮮奶	牛蒡營養雞湯+水果	1.5	0.3	0.4	0.7	0.5	0.8	376
12/2	四	海苔肉鬆飯糰	水蒸地瓜+水果	2	0.4	0.6	0	0.5	0.8	366
12/3	五	客家香菇肉絲燴條湯	三菇嫩腐羹+水果	2.1	0.3	0.6	0	0.5	0.8	363
12/6	一	草莓果醬吐司+鮮奶	綜合芋園甜湯+水果	1.5	0.4	0.5	0.7	0.5	0.7	374
12/7	二	蛋餅+米漿	御膳排骨盅+水果	1.9	0.3	0.5	0	0.5	1.1	362
12/8	三	咖哩野菜烏龍麵	小時候大餅+水果茶	2	0.5	0.7	0	0.5	0.6	365
12/9	四	紅藜小米滑蛋粥	茶葉蛋+鮮奶+水果	1.3	0.5	0.6	0.7	0.5	0.6	375
12/10	五	台式炒麵	日式高纖關東煮+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.7	360
12/13	一	紅豆包+鮮奶	廣式蘿蔔糕湯+水果	1.5	0.3	0.6	0.7	0.5	0.6	372
12/14	二	鍋燒蛋花意麵	珍珠丸子+水果	1.6	0.6	0.7	0	0.5	0.8	365
12/15	三	營養穀物+鮮奶	滷味拼盤+水果	1.6	0.3	0.6	0.7	0.5	0.5	374
12/16	四	香菇芋頭肉茸粥	手工現包餛飩鍋+水果	1.8	0.4	0.7	0	0.5	0.8	366
12/17	五	韓式舞菇拌冬粉	沙茶魚餃白菜火鍋+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.8	365
12/20	一	牛奶小饅頭+鮮奶	玉米洋芋濃湯+水果	1.5	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	375
12/21	二	番茄紅燒排骨拉麵	味噌鮮魚豆腐鍋+水果	2	0.3	0.8	0	0.5	0.7	363
12/22	三	高麗菜素包+鮮奶	綜合小湯圓+水果	1.5	0.4	0.5	0.7	0.5	0.6	374
12/23	四	高鈣廣東粥	濃郁酸辣湯+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.7	368
12/24	五	肉燥拌拌麵	聖誕烤雞+水果	2	0.4	0.6	0	0.5	0.8	361
12/27	一	奶皇包+鮮奶	薑母鴨素食大補湯+水果	1.6	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	373
12/28	二	什錦麵線糊	鮮採玉米穗+水果	1.8	0.4	0.8	0	0.5	0.8	365
12/29	三	清粥小菜+紅蘿蔔炒蛋+肉鬆	鮮奶芋頭西米露+水果	1.4	0.3	0.7	0.7	0.5	0.7	374
12/30	四	蛋花鮮蔬元寶湯	牛角麵包+水果	1.7	0.5	0.7	0	0.5	0.9	367
12/31	五	元旦補假								

※本園一律使用國產豬食材

