

# 臺中市大里區崇光國民小學附設幼兒園【110年11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)
11/1	一	小銀絲卷+鮮奶	蒜蓉栗子雞湯+水果	1.5	0.3	0.4	0.7	0.5	0.8	374
11/2	二	米苔目鮮蔬湯	香菇筍絲肉羹+水果	2	0.4	0.6	0	0.5	0.8	367
11/3	三	生日蛋糕+鮮奶	水蒸地瓜+水果	1.5	0.4	0.5	0.7	0.5	0.7	372
11/4	四	高麗菜稀飯+蔥蛋+肉鬆	滷味拼盤+水果	2.1	0.3	0.6	0	0.5	0.8	364
11/5	五	白醬雞肉貝殼麵	綠豆仙草甜湯+水果	1.9	0.3	0.5	0	0.5	1.1	360
11/8	一	草莓果醬吐司+鮮奶	菇類養生軟排盅+水果	1.3	0.5	0.6	0.7	0.5	0.6	375
11/9	二	日式昆布烏龍麵	水煎包+水果	2	0.5	0.7	0	0.5	0.6	360
11/10	三	南瓜蔬菜雞茸滑蛋粥	茶葉蛋+鮮奶+水果	1.5	0.3	0.6	0.7	0.5	0.6	370
11/11	四	番茄蔬菜家常麵	翻滾小丸子鍋+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.7	360
11/12	五	肉絲蛋炒飯	濃郁玉米濃湯+水果	1.6	0.6	0.7	0	0.5	0.8	366
11/15	一	輕乳酪蛋糕+鮮奶	翠玉白菜獅子頭冬粉+水果	1.6	0.3	0.6	0.7	0.5	0.5	374
11/16	二	秀珍菇大滷麵	廣式蘿蔔糕湯+水果	1.8	0.4	0.7	0	0.5	0.8	364
11/17	三	地瓜包+鮮奶	紅油鮮蔬抄手+水果	1.5	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	372
11/18	四	皮蛋瘦肉粥	麻油猴頭菇盅+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.8	365
11/19	五	什錦蛋花雞絲麵	紅豆小湯圓+水果	2	0.3	0.8	0	0.5	0.7	360
11/22	一	里仁有機米果+鮮奶	味噌鮮魚豆腐盅+水果	1.5	0.4	0.5	0.7	0.5	0.6	374
11/23	二	台南擔仔麵+油豆腐	濃郁酸辣湯+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.7	358
11/24	三	香煎蛋餅+鮮奶	鮮採玉米穗+水果	1.6	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	373
11/25	四	香菇雞茸糙米粥	腰果素食大補湯+水果	2	0.4	0.6	0	0.5	0.8	361
11/26	五	蛋花鮮蔬元寶湯	城門雞蛋糕+水果茶	1.7	0.5	0.7	0	0.5	0.9	362
11/29	一	高麗菜素包+鮮奶	鱈魚丸鮮筍絲米粉湯+水果	1.4	0.3	0.7	0.7	0.5	0.7	364
11/30	二	麻油薑蛋麵線	粉圓豆花+水果	1.8	0.4	0.8	0	0.5	0.8	

※本園一律使用國產豬食材

