

# 臺中市大里區崇光國民小學附設幼兒園【111年3月】點心表與營養分析

| 日期   | 星期 | 上午點心      | 下午點心        | 全穀<br>根莖 | 油脂與<br>堅果種<br>子 | 蔬菜  | 乳品  | 水果  | 豆魚<br>肉蛋 | 熱量   |
|------|----|-----------|-------------|----------|-----------------|-----|-----|-----|----------|------|
|      |    |           |             | (份)      | (份)             | (份) | (份) | (份) | (份)      | (大卡) |
| 3/1  | 二  | 生日蛋糕+鮮奶   | 九尾草杏鮑雞盅+水果  | 1.5      | 0.3             | 0.4 | 0.7 | 0.5 | 0.8      | 376  |
| 3/2  | 三  | 番茄蔬菜家常麵   | 珍珠丸子+水果     | 2        | 0.4             | 0.6 | 0   | 0.5 | 0.8      | 363  |
| 3/3  | 四  | 菠菜五穀干貝粥   | 香菇筍絲虱目魚羹+水果 | 2.1      | 0.3             | 0.6 | 0   | 0.5 | 0.8      | 366  |
| 3/4  | 五  | 肉燥鮮蔬拌冬粉   | 鮮奶芋頭西米露+水果  | 1.5      | 0.4             | 0.5 | 0.7 | 0.5 | 0.7      | 374  |
| 3/7  | 一  | 牛奶小饅頭+鮮奶  | 菇類養生軟排盅+水果  | 1.5      | 0.3             | 0.6 | 0.7 | 0.5 | 0.6      | 372  |
| 3/8  | 二  | 咖哩雞肉烏龍麵   | 水蒸地瓜+水果     | 2        | 0.5             | 0.7 | 0   | 0.5 | 0.6      | 365  |
| 3/9  | 三  | 香煎蛋餅+鮮奶   | 日式高纖關東煮+水果  | 1.3      | 0.5             | 0.6 | 0.7 | 0.5 | 0.6      | 375  |
| 3/10 | 四  | 肉絲高麗菜鹹粥   | 粉圓豆花+水果     | 1.9      | 0.5             | 0.6 | 0   | 0.5 | 0.7      | 360  |
| 3/11 | 五  | 鮮蔬餛飩湯     | 腐竹牛蒡雞柳冬粉+水果 | 1.9      | 0.3             | 0.5 | 0   | 0.5 | 1.1      | 362  |
| 3/14 | 一  | 玉米脆片+鮮奶   | 味噌鮮魚豆腐鍋+水果  | 1.6      | 0.3             | 0.6 | 0.7 | 0.5 | 0.5      | 374  |
| 3/15 | 二  | 麻油薑蛋肉片麵線  | 滷味拼盤+水果     | 1.6      | 0.6             | 0.7 | 0   | 0.5 | 0.8      | 365  |
| 3/16 | 三  | 刈包夾起士片+鮮奶 | 濃郁玉米濃湯+水果   | 1.5      | 0.3             | 0.5 | 0.7 | 0.5 | 0.7      | 375  |
| 3/17 | 四  | 清粥小菜      | 廣式蘿蔔糕湯+水果   | 1.9      | 0.5             | 0.6 | 0   | 0.5 | 0.8      | 365  |
| 3/18 | 五  | 大甲芋頭米粉湯   | 瑞士捲+水果茶     | 1.8      | 0.4             | 0.7 | 0   | 0.5 | 0.8      | 366  |
| 3/21 | 一  | 醬燒小肉包+鮮奶  | 沙茶魚餃白菜火鍋+水果 | 1.5      | 0.4             | 0.5 | 0.7 | 0.5 | 0.6      | 374  |
| 3/22 | 二  | 香菇番茄素燥麵   | 紅豆小湯圓+水果    | 2        | 0.3             | 0.8 | 0   | 0.5 | 0.7      | 363  |
| 3/23 | 三  | 紅藜小米雞茸粥   | 活力水果+優酪乳    | 1.6      | 0.3             | 0.5 | 0.7 | 0.5 | 0.7      | 370  |
| 3/24 | 四  | 白醬菌菇義大利麵  | 鮮採玉米穗+水果    | 2        | 0.4             | 0.6 | 0   | 0.5 | 0.8      | 361  |
| 3/25 | 五  | 蛋花鮮蔬元寶湯   | 翠玉白菜獅子頭+水果  | 1.9      | 0.5             | 0.6 | 0   | 0.5 | 0.7      | 368  |
| 3/28 | 一  | 芝麻包+鮮奶    | 腰果素食大補湯+水果  | 1.5      | 0.6             | 0.5 | 0.7 | 0.5 | 0.4      | 375  |
| 3/29 | 二  | 肉絲蛋炒飯     | 翻滾小丸子鍋+水果   | 1.8      | 0.4             | 0.8 | 0   | 0.5 | 0.8      | 365  |
| 3/30 | 三  | 什錦雞絲麵     | 城門雞蛋糕+水果    | 1.7      | 0.5             | 0.7 | 0   | 0.5 | 0.9      | 367  |
| 3/31 | 四  | 芹香鯛魚粥     | 茶葉蛋+鮮奶+水果   | 1.4      | 0.3             | 0.7 | 0.7 | 0.5 | 0.7      | 374  |

※本園一律使用國產豬食材

