

臺中市大里區崇光國民小學附設幼兒園【111年5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)
5/2	一	黑糖小饅頭+鮮奶	九尾草杏鮑雞盅+水果	1.5	0.3	0.6	0.7	0.5	0.6	372
5/3	二	昆布湯烏龍	鮮採玉米穗+水果	2	0.5	0.7	0	0.5	0.6	365
5/4	三	高鈣廣東粥	仙草鮮奶+水果	1.5	0.4	0.7	0.7	0.5	0.5	370
5/5	四	肉燥鮮蔬米苔目	水蒸地瓜+水果	2.2	0.6	0.8	0	0.5	1.1	367
5/6	五	肉絲蛋炒飯	香菇筍絲肉羹+水果	1.7	0.3	0.8	0	0.5	0.9	365
5/9	一	生日蛋糕+鮮奶	番茄白玉排骨盅+水果	1.3	0.5	0.6	0.7	0.5	0.6	375
5/10	二	南瓜雞茸粥	味噌鮮魚豆腐盅+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.7	368
5/11	三	草莓吐司+鮮奶	燒賣雙拼+水果	1.6	0.3	0.6	0.7	0.5	0.5	370
5/12	四	台南擔仔麵+小烏蛋	鳳梨愛玉	2	0.6	0.5	0	0.5	0.7	362
5/13	五	鮮蔬餛飩湯	腐竹鮮蔬雞柳冬粉+水果	1.8	0.4	0.7	0	0.5	0.8	365
5/16	一	瑞士捲+鮮奶	咖哩火鍋+水果	1.5	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	375
5/17	二	蕃茄紅燒拉麵	滷味拼盤+水果	1.7	0.5	0.7	0	0.5	0.9	367
5/18	三	刈包夾起士片+鮮奶	小時候大餅+水果	1.5	0.4	0.5	0.7	0.5	0.6	374
5/19	四	地瓜稀飯+紅蘿蔔蛋+肉鬆	蔥花麵包+水果茶	2	0.4	0.7	0	0.5	0.6	368
5/20	五	白醬菇菇義大利麵	綠豆地瓜湯+水果	2	0.3	0.8	0	0.5	0.7	365
5/23	一	奶油爆漿餐包+鮮奶	日式高纖關東煮+水果	1.6	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	373
5/24	二	客家鮮蔬炒粿條	濃郁玉米濃湯+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.8	365
5/25	三	紅藜小米雞茸粥	活力水果+優酪乳	1.4	0.3	0.7	0.7	0.5	0.7	368
5/26	四	什錦蛋花雞絲麵	紅豆小湯圓+水果	2	0.4	0.6	0	0.5	0.8	366
5/27	五	海苔肉鬆飯糰	必勝客披薩+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.7	368
5/30	一	醬燒小肉包+鮮奶	肉骨茶麵+水果	1.4	0.3	0.5	0.7	0.5	0.8	376
5/31	二	蛋花鮮蔬元寶湯	粉圓豆花+水果	1.8	0.4	0.8	0	0.5	0.8	363

※本園一律使用國產豬食材

