

臺中市大里區崇光國民小學附設幼兒園【111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)
10/3	一	藍莓吐司+鮮奶	香菇筍片雞盅+水果	1.5	0.4	0.7	0.7	0.5	0.5	375
10/4	二	蕃茄肉醬貝殼麵	水蒸地瓜+水果	2	0.5	0.7	0	0.5	0.6	365
10/5	三	黑糖小饅頭+鮮奶	濃郁玉米濃湯+水果	1.5	0.3	0.6	0.7	0.5	0.6	372
10/6	四	什錦菇菇粥	滷味拼盤+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.7	368
10/7	五	日本昆布湯麵	香煎馬鈴薯餅+水果	2	0.4	0.6	0	0.5	0.8	362
10/10	一	雙十節補假								
10/11	二	生日蛋糕+鮮奶	翠玉白菜肉羹+水果	1.6	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	374
10/12	三	客家版條鮮蔬湯	鳳梨愛玉+蘇打餅	1.7	0.3	0.8	0	0.5	0.9	365
10/13	四	五穀松子粥	茶葉蛋+鮮奶+水果	1.3	0.5	0.6	0.7	0.5	0.6	376
10/14	五	肉燥拌拌冬粉	日式高纖關東煮+水果	1.7	0.5	0.7	0	0.5	0.9	367
10/17	一	瑞士捲+鮮奶	沙茶魚餃白菜火鍋+水果	1.6	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	373
10/18	二	麻油薑蛋肉片麵線	韓式舞菇豆腐煲+水果	2	0.6	0.5	0	0.5	0.7	362
10/19	三	芹香鯛魚粥	活力水果+優酪乳	1.5	0.4	0.5	0.7	0.5	0.6	374
10/20	四	營養大滷麵	可口米香+水果	1.8	0.4	0.7	0	0.5	0.8	372
10/21	五	香煎蔥抓餅+豆漿	山藥玉米排骨盅+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.8	365
10/24	一	銅鑼燒+鮮奶	十全大補湯+水果	1.4	0.3	0.5	0.7	0.5	0.8	376
10/25	二	什錦蛋花雞絲麵	香蒸鍋貼+水果	2	0.4	0.7	0	0.5	0.6	368
10/26	三	五穀雜草時蔬粥	鮮奶芋頭西米露+水果	1.5	0.4	0.5	0.7	0.5	0.6	370
10/27	四	台南担仔麵	海苔肉鬆拌飯+水果	2	0.3	0.8	0	0.5	0.7	365
10/28	五	蛋花纖蔬元寶湯	草莓果醬吐司+水果	1.7	0.3	0.8	0	0.5	0.9	365
10/31	一	玉米脆片+鮮奶	大黃瓜時蔬雞湯+水果	1.4	0.3	0.7	0.7	0.5	0.7	373

※本園一律使用國產豬。本園不使用日本福島等五縣市之食材。

