

臺中市大里區崇光國民小學附設幼兒園【111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	二	白醬雞柳貝殼麵	香蒸燒賣+水果	2	0.5	0.7	0	0.5	0.6	365
11/2	三	藜麥蔓越莓饅頭+鮮奶	水蒸地瓜+水果	1.5	0.3	0.6	0.7	0.5	0.6	372
11/3	四	手工米苔目鹹湯	香菇筍絲虱目魚羹	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.7	368
11/4	五	高麗菜稀飯	滷味拼盤+水果	1.7	0.3	0.8	0	0.5	0.9	365
11/7	一	生日蛋糕+鮮奶	蕃茄菇菇滑蛋鍋+水果	1.5	0.4	0.7	0.7	0.5	0.5	375
11/8	二	香菇肉燥拌拌冬粉	馬鈴薯軟排盅+水果	2	0.4	0.6	0	0.5	0.8	362
11/9	三	南瓜雞茸滑蛋粥	小銀絲捲+鮮奶+水果	1.6	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	374
11/10	四	什錦海鮮湯麵	真好吃壽司+水果	1.7	0.5	0.7	0	0.5	0.9	367
11/11	五	鮮蔬餛飩湯	綠豆芋圓地瓜圓盅+水果	2	0.6	0.5	0	0.5	0.7	362
11/14	一	里仁有機米果+鮮奶	蒜蓉栗子雞湯+水果	1.6	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	373
11/15	二	繽紛麵線糊	肉鬆麵包+水果	1.3	0.9	0.6	0	0.5	0.6	376
11/16	三	QQ皮蛋瘦肉粥	活力水果+優酪乳	1.4	0.3	0.5	0.7	0.5	0.8	376
11/17	四	台式炒麵	鮮奶仙草+水果	1.9	0.5	0.6	0.7	0.5	0.8	365
11/18	五	香煎蛋餅+豆漿	咖哩魚蛋火鍋+水果	1.8	0.4	0.7	0	0.5	0.8	372
11/21	一	玉米脆片+鮮奶	御膳猴頭菇豆腐煲+水果	1.5	0.4	0.5	0.7	0.5	0.6	370
11/22	二	香菇雞茸糙米粥	味噌鮮魚豆腐盅+水果	2	0.4	0.7	0	0.5	0.6	368
11/23	三	銅鑼燒	鮮採玉米穗+水果	1.7	0.3	0.8	0	0.5	0.9	365
11/24	四	青江菜肉絲蛋炒飯	醬燒小肉包+鮮奶+水果	1.4	0.3	0.7	0.7	0.5	0.7	373
11/25	五	蛋花鮮蔬元寶湯	城門雞蛋糕+水果茶	2	0.3	0.8	0	0.5	0.7	365
11/28	一	乳酪吐司+鮮奶	香煎蘿蔔糕+水果	1.5	0.4	0.5	0.7	0.5	0.6	374
11/29	二	鍋燒蛋花意麵	粉圓豆花+水果	1.6	0.5	0.7	0	0.5	1	367
11/30	三	芝麻包+鮮奶	日式高纖關東煮+水果	1.5	0.4	0.5	0.7	0.5	0.6	375

※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。

