

臺中市大里區崇光國民小學附設幼兒園【111年12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)
12/1	四	麻油雞麵線	香菇海鮮羹+水果	2	0.5	0.7	0	0.5	0.6	365
12/2	五	高麗菜滑蛋吻魚粥	水蒸地瓜+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.7	368
12/5	一	生日蛋糕+鮮奶	沙茶魚餃白菜火鍋+水果	1.5	0.4	0.7	0.7	0.5	0.5	375
12/6	二	蕃茄肉醬貝殼麵	香菇紅棗軟排盅+水果	1.7	0.3	0.8	0	0.5	0.9	365
12/7	三	紅藜小米滑蛋粥	小時候大餅+水果茶	1.6	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	372
12/8	四	客家版條鮮蔬湯	茶葉蛋+鮮奶+水果	2	0.4	0.6	0	0.5	0.8	372
12/9	五	鮮蔬餛飩湯	滷味拼盤+水果	1.7	0.5	0.7	0	0.5	0.9	367
12/12	一	營養穀物+鮮奶	濃郁玉米濃湯+水果	1.6	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	373
12/13	二	麻油薑蛋肉片麵線	海苔肉鬆拌飯+水果	2	0.6	0.5	0	0.5	0.7	362
12/14	三	蒜味嫩雞柳粥	鮮奶芋頭西米露+水果	1.4	0.3	0.5	0.7	0.5	0.8	370
12/15	四	肉燥拌拌麵	草莓吐司+水果	1.3	0.9	0.6	0	0.5	0.6	362
12/16	五	香煎蔥抓餅+豆漿	麻油美白菇雞湯+水果	1.8	0.4	0.7	0	0.5	0.8	368
12/19	一	藍莓吐司+鮮奶	珍珠丸子+水果	1.9	0.5	0.6	0.7	0.5	0.8	374
12/20	二	什錦蛋花雞絲麵	腐竹濃郁酸辣湯+水果	2	0.4	0.7	0	0.5	0.6	368
12/21	三	雜糧饅頭+鮮奶	素食大補湯+水果	1.5	0.4	0.5	0.7	0.5	0.6	370
12/22	四	高鈣廣東粥	香蒸鍋貼+水果	1.7	0.3	0.8	0	0.5	0.9	368
12/23	五	營養大滷湯	聖誕烤雞+水果	2	0.3	0.8	0	0.5	0.7	369
12/26	一	銅鑼燒+鮮奶	四神蓮子排骨湯	1.4	0.3	0.7	0.7	0.5	0.7	373
12/27	二	清粥小菜	香煎馬鈴薯餅+水果	1.6	0.5	0.7	0	0.5	1	367
12/28	三	刈包夾起士片+鮮奶	白玉油腐雞捲鍋+水果	1.5	0.4	0.5	0.7	0.5	0.6	374
12/29	四	台南擔仔麵+小烏蛋	日式壽喜燒+水果	2	0.4	0.7	0	0.5	0.6	365
12/30	五	蛋花鮮蔬元寶湯	紅豆小湯圓+水果	1.7	0.7	0.5	0	0.5	0.8	36

※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。

