

臺中市大里區崇光國民小學附設幼兒園【112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 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)
3/1	三	生日蛋糕+鮮奶	水蒸地瓜+水果	1.5	0.4	0.7	0.7	0.5	0.5	375
3/2	四	蕈菇粉絲煲	銀魚蕃茄羹湯+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.7	368
3/3	五	鮮蔬五穀干貝粥	紅豆小湯圓+水果	1.7	0.3	0.8	0	0.5	0.9	365
3/6	一	起士火腿吐司+鮮奶	雪見肉片火鍋	1.6	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	372
3/7	二	鍋燒蛋花意麵	香煎蘿蔔糕+水果	1.7	0.5	0.7	0	0.5	0.9	367
3/8	三	校外教學(牛角麵包、銅鑼燒、黑芝麻牛奶餐袋)		1.3	0.4	0.6	0.7	0.5	0.8	372
3/9	四	紅藜小米滑蛋粥	滷味拼盤+水果	2	0.6	0.5	0	0.5	0.7	362
3/10	五	客家版條鮮蔬湯	桂圓紅棗白木耳盅+水果	1.3	0.9	0.6	0	0.5	0.6	362
3/13	一	銅鑼燒+鮮奶	真好吃壽司+水果	1.6	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	373
3/14	二	肉羹紅麵線糊	味噌魚片豆腐鍋+水果	1.8	0.4	0.7	0	0.5	0.8	368
3/15	三	南瓜雞茸滑蛋粥	城門雞蛋糕+水果	1.7	0.3	0.8	0	0.5	0.9	368
3/16	四	台南擔仔麵+油豆腐	茶葉蛋+鮮奶+水果	1.4	0.3	0.5	0.7	0.5	0.8	370
3/17	五	鮮蔬餛飩湯	桂圓紫米紅豆湯+水果	2	0.3	0.8	0	0.5	0.7	369
3/18	六	校慶			3/20(一)校慶補假					
3/21	二	玉米脆片+鮮奶	蒜仁栗子雞盅+水果	1.5	0.4	0.5	0.7	0.5	0.6	370
3/22	三	香煎蛋餅+豆漿	日式壽喜燒+水果	1.6	0.5	0.7	0	0.5	1	367
3/23	四	腰果雜糧滑蛋粥	白玉油腐雞捲鍋+水果	2	0.4	0.7	0	0.5	0.6	365
3/24	五	紅燒肉絲麵	珍珠丸子+水果	1.7	0.7	0.5	0	0.5	0.8	365
3/25	六	濃郁大滷湯餃	芋頭牛奶西米露+水果	1.4	0.3	0.7	0.7	0.5	0.7	373
3/27	一	蜂蜜蛋糕+鮮奶	沙茶魚餃火鍋+水果	1.5	0.4	0.5	0.7	0.5	0.6	374
3/28	二	白醬雞柳貝殼麵	香蒸鍋貼+水果	1.3	0.9	0.6	0	0.5	0.6	362
3/29	三	芹香鯛魚粥	活力水果+優酪乳	1.4	0.3	0.5	0.7	0.5	0.8	370
3/30	四	手工米苔目鹹湯	日式高纖關東煮+水果	1.7	0.3	0.8	0	0.5	0.9	368
3/31	五	包潤餅活動	草莓吐司+水果	1.6	0.5	0.7	0	0.5	1	367

※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。

