

臺中市大里區崇光國民小學附設幼兒園【112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)
10/2	一	營養穀物+鮮奶	沙茶獅子頭白菜火鍋+水果	1.5	0.4	0.7	0.7	0.5	0.5	375
10/3	二	蛋花纖蔬元寶湯	滷味拼盤+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.7	368
10/4	三	香煎水煎包+豆漿	山藥玉米排骨盅+水果	2	0.5	0.7	0	0.5	0.6	365
10/5	四	什錦菇菇粥	紫米紅豆湯+水果	1.7	0.3	0.8	0	0.5	0.9	364
10/6	五	味噌豚骨里肌拉麵	水蒸地瓜+水果	1.8	0.4	0.6	0	0.5	0.8	360
10/9-10	雙十節放假									
10/11	三	生日蛋糕+鮮奶	香菇海鮮羹+水果	1.6	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	374
10/12	四	五穀松子粥	鮮奶小饅頭+水果	1.7	0.5	0.7	0	0.5	0.9	367
10/13	五	蕃茄肉醬貝殼麵	鳳梨愛玉+蘇打餅	2	0.6	0.5	0	0.5	0.7	365
10/16	一	蜂蜜蛋糕+鮮奶	海苔肉鬆拌飯+水果	1.6	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	372
10/17	二	肉燥拌拌冬粉	麻油雞湯+水果	1.8	0.4	0.7	0	0.5	0.8	362
10/18	三	紅油抄手	小時候大餅+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.8	365
10/19	四	芹香鯛魚粥	茶葉蛋+鮮奶+水果	1.4	0.3	0.7	0.7	0.5	0.7	376
10/20	五	客家版條鮮蔬湯	必勝客披薩+水果	2	0.4	0.7	0	0.5	0.6	368
10/23	一	核桃雜糧吐司+鮮奶	濃郁玉米濃湯+水果	1.5	0.4	0.5	0.7	0.5	0.6	375
10/24	二	麻油薑蛋肉片麵線	燒賣+水果	2	0.3	0.8	0	0.5	0.7	365
10/25	三	刈包夾起士片+鮮奶	十全大補湯+水果	1.5	0.4	0.5	0.7	0.5	0.6	374
10/26	四	五穀雞茸時蔬粥	味噌鮮魚豆腐盅+水果	1.7	0.3	0.8	0	0.5	0.9	365
10/27	五	日本昆布湯麵	芋頭鮮奶西米露+水果	1.5	0.4	0.7	0.7	0.5	0.5	370
10/30	一	小餐包+鮮奶	咖哩鮮蔬火鍋+水果	1.4	0.3	0.5	0.7	0.5	0.8	376
10/31	二	台式炒麵	紅豆小湯圓+水果	1.7	0.3	0.8	0	0.5	0.9	365

※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。

