

臺中市大里區崇光國民小學附設幼兒園【112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	三	校外教學(保久乳)	真好吃壽司+水果	1.5	0.4	0.7	0.7	0.5	0.5	375
11/2	四	蔥抓餅+豆漿	滷味拼盤+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.7	368
11/3	五	南瓜雞茸滑蛋粥	水蒸地瓜+水果	2	0.5	0.7	0	0.5	0.6	365
11/6	一	生日蛋糕+鮮奶	菇菇滑蛋鍋+水果	1.6	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	374
11/7	二	鍋燒蛋花意麵	香蒸鍋貼+水果	1.8	0.4	0.6	0	0.5	0.8	360
11/8	三	黑糖小饅頭+鮮奶	蒜蓉栗子雞湯+水果	1.6	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	372
11/9	四	肉燥鮮蔬拌拌麵	粉圓豆花+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.8	365
11/10	五	高麗菜稀飯	鮮採玉米穗+水果	1.7	0.5	0.7	0	0.5	0.9	367
11/13	一	瑞士捲+鮮奶	沙茶魚餃火鍋+水果	1.4	0.3	0.7	0.7	0.5	0.7	376
11/14	二	蛋花纖蔬元寶湯	燒賣+水果	2	0.6	0.5	0	0.5	0.7	365
11/15	三	白醬雞柳貝殼麵	肉鬆麵包+水果	1.8	0.4	0.7	0	0.5	0.8	362
11/16	四	QQ皮蛋瘦肉粥	子排清燉雙寶+水果	2	0.4	0.7	0	0.5	0.6	368
11/17	五	什錦海鮮湯麵	活力水果+優酪乳	1.5	0.4	0.5	0.7	0.5	0.6	375
11/20	一	營養穀物+鮮奶	南瓜洋芋濃湯+水果	1.5	0.4	0.5	0.7	0.5	0.6	374
11/21	二	鮮蔬五穀干貝粥	日式高纖關東煮+水果	2	0.3	0.8	0	0.5	0.7	365
11/22	三	繽紛麵線糊	城門雞蛋糕+水果	1.7	0.3	0.8	0	0.5	0.9	365
11/23	四	紅油抄手	茶葉蛋+鮮奶+水果	1.5	0.4	0.7	0.7	0.5	0.5	370
11/24	五	紅燒肉絲麵	醬燒小肉包+水果	1.7	0.3	0.8	0	0.5	0.9	365
11/27	一	葡萄乾吐司+鮮奶	味噌鮮魚豆腐盅+水果	1.4	0.3	0.5	0.7	0.5	0.8	376
11/28	二	台式炒麵	海苔肉鬆拌飯+水果	2	0.6	0.5	0	0.5	0.7	360
11/29	三	香煎蘿蔔糕+豆漿	白蘿蔔玉米筍雞捲鍋+水果	1.8	0.4	0.7	0	0.5	0.8	365
11/30	四	香菇雞茸糙米粥	紅豆小湯圓+水果	2	0.4	0.7	0	0.5	0.6	362

※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。

