

臺中市大里區崇光國民小學附設幼兒園【113年1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)
1/1	一	元旦放假								
1/2	二	生日蛋糕+鮮奶	滷味拼盤+水果	1.6	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	374
1/3	三	白醬雞柳通心麵	糙米香+水果	2	0.5	0.7	0	0.5	0.6	365
1/4	四	腰果雜糧滑蛋粥	御膳白玉排骨湯+水果	1.8	0.4	0.6	0	0.5	0.8	360
1/5	五	醬燒小肉包+鮮奶	綠豆地瓜圓湯+水果	1.4	0.3	0.7	0.7	0.5	0.7	376
1/8	一	奶酥吐司+鮮奶	濃郁玉米濃湯+水果	1.5	0.4	0.5	0.7	0.5	0.6	375
1/9	二	肉絲蛋炒飯	水蒸地瓜+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.8	365
1/10	三	蔥抓餅+豆漿	日式蒸蛋+水果	1.7	0.5	0.7	0	0.5	0.9	367
1/11	四	肉燥鮮蔬米苔目	日式高纖關東煮+水果	2	0.6	0.5	0	0.5	0.7	365
1/12	五	什錦菇菇粥	芋頭鮮奶西米露+水果	1.6	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	372
1/15	一	營養穀物+鮮奶	沙茶白菜火鍋+水果	1.5	0.4	0.7	0.7	0.5	0.5	370
1/16	二	鍋燒蛋花意麵	紅豆小湯圓+水果	2	0.4	0.7	0	0.5	0.6	368
1/17	三	黑糖小饅頭+鮮奶	牛蒡枸杞雞湯+水果	1.4	0.3	0.5	0.7	0.5	0.8	376
1/18	四	翡翠鮮味魚片粥	香蒸鍋貼+水果	2	0.3	0.8	0	0.5	0.7	365
1/19	五	紅燒蕃茄肉絲麵	城門雞蛋糕+水果	1.8	0.4	0.7	0	0.5	0.8	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。

