

臺中市大里區崇光國民小學附設幼兒園【113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	五	鮮蔬五穀干貝粥	水蒸地瓜+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.7	368
3/4	一	生日蛋糕+鮮奶	銀魚蕃茄羹湯+水果	1.6	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	374
3/5	二	蕈菇粉絲煲	燒賣+水果	1.8	0.4	0.6	0	0.5	0.8	360
3/6	三	草莓吐司+鮮奶	鮮採玉米穗+水果	1.4	0.3	0.7	0.7	0.5	0.7	376
3/7	四	台式炒麵	紅豆小湯圓+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.8	365
3/8	五	紅藜小米滑蛋粥	蘿蔔排骨盅+水果	1.7	0.5	0.7	0	0.5	0.9	367
3/11	一	葡萄乾吐司+鮮奶	沙茶獅子頭白菜火鍋+水果	1.6	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	372
3/12	二	鍋燒蛋花意麵	水煎包+水果	2	0.6	0.5	0	0.5	0.7	365
3/13	三	黑糖小饅頭+鮮奶	味噌魚片豆腐鍋+水果	1.5	0.4	0.5	0.7	0.5	0.6	375
3/14	四	南瓜雞茸滑蛋粥	粉圓豆花+水果	2	0.4	0.7	0	0.5	0.6	368
3/15	五	客家版條鮮蔬湯	日式壽喜燒+水果	1.8	0.4	0.7	0	0.5	0.8	362
3/18	一	蛋黃派+鮮奶	真好吃壽司+水果	1.5	0.4	0.7	0.7	0.5	0.5	370
3/19	二	腰果雜糧滑蛋粥	枸杞香菇玉米筍雞盅+水果	2	0.3	0.8	0	0.5	0.7	365
3/20	三	蛋餅+豆漿	沙茶魚餃火鍋+水果	1.7	0.3	0.8	0	0.5	0.9	365
3/21	四	紅燒肉絲麵	醬燒小肉包+水果	2	0.6	0.5	0	0.5	0.7	360
3/22	五	高麗菜稀飯+紅蘿蔔蛋+肉鬆	必勝客披薩+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.7	368
3/25	一	玉米脆片+鮮奶	白醬雞柳貝殼麵+水果	1.4	0.3	0.5	0.7	0.5	0.8	376
3/26	二	芹香鯛魚粥	城門雞蛋糕+水果	1.7	0.3	0.8	0	0.5	0.9	365
3/27	三	菠蘿麵包+黑芝麻牛奶、銅鑼燒(校外教學)		2.1	0.3	0.5	0.7	0	0.7	374
3/28	四	包潤餅活動	白玉油豆腐雞捲鍋+水果	1.8	0.4	0.7	0	0.5	0.8	365
3/29	五	鮮蔬餛飩湯	綠豆地瓜圓芋圓甜品+水果	2	0.4	0.7	0	0.5	0.6	368

※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。

