

臺中市大里區崇光國民小學附設幼兒園【113年5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)
5/1	三	營養穀物+鮮奶	水煎包+水果	1.6	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	374
5/2	四	香菇筍絲鹹粥	水蒸地瓜+水果	1.8	0.4	0.6	0	0.5	0.8	360
5/3	五	台式炒麵	日式壽喜燒+水果	1.7	0.5	0.7	0	0.5	0.9	367
5/6	一	生日蛋糕+鮮奶	真好吃壽司+水果	1.4	0.3	0.7	0.7	0.5	0.7	376
5/7	二	鍋燒蛋花意麵	菇菇滑蛋鍋+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.8	365
5/8	三	刈包夾起士片+鮮奶	香菇白菜肉羹+水果	1.6	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	372
5/9	四	紅藜小米滑蛋粥	香蒸鍋貼+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.7	368
5/10	五	昆布鮮蔬湯麵	鳳梨愛玉+蘇打餅	2	0.6	0.5	0	0.5	0.7	365
5/13	一	乳酪吐司+鮮奶	濃郁玉米濃湯+水果	1.5	0.4	0.5	0.7	0.5	0.6	375
5/14	二	絲瓜麵線	城門雞蛋糕+水果	2	0.4	0.7	0	0.5	0.6	368
5/15	三	南瓜雞茸滑蛋粥	活力水果+優酪乳	1.5	0.4	0.7	0.7	0.5	0.5	370
5/16	四	客家鮮蔬炒版條	蕃茄白玉排骨盅+水果	1.7	0.3	0.8	0	0.5	0.9	365
5/17	五	高麗菜稀飯+紅蘿蔔蛋+肉鬆	紅豆小湯圓+水果	2	0.3	0.8	0	0.5	0.7	362
5/20	一	蜂蜜蛋糕+鮮奶	白醬雞柳貝殼麵+水果	1.4	0.3	0.5	0.7	0.5	0.8	376
5/21	二	肉絲蛋炒飯	香菇筍片雞盅+水果	2	0.6	0.5	0	0.5	0.7	360
5/22	三	紅油抄手	仙草鮮奶+水果	2.1	0.3	0.5	0.7	0	0.7	374
5/23	四	味噌豚骨里肌拉麵	鮮蔬魚餃火鍋+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.7	368
5/24	五	鮮蔬五穀干貝粥	醬燒小肉包+水果	1.7	0.3	0.8	0	0.5	0.9	365
5/27	一	奶油麵包+鮮奶	香菇海鮮羹+水果	1.6	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	372
5/28	二	芹香肉絲蛋花細粉	金黃燒賣+水果	1.8	0.4	0.7	0	0.5	0.8	365
5/29	三	肉絲高麗菜鹹粥	白玉油腐雞捲湯+水果	2	0.4	0.7	0	0.5	0.6	368
5/30	四	香煎蘿蔔糕+豆漿	粉圓豆花+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.7	368
5/31	五	紅燒肉絲麵	黑糖小饅頭+水果茶	2	0.6	0.5	0	0.5	0.7	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。

