

臺中市大里區崇光國民小學附設幼兒園【113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	油脂與	蔬	乳品	水果	豆魚	熱量
				根莖	堅果種子	菜			肉蛋	(大卡)
				(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(大卡)
10/1	二	蕃茄肉醬貝殼麵	沙茶獅子頭白菜火鍋+水果	1.8	0.4	0.6	0	0.5	0.8	360
10/2	三	刈包夾起士片+鮮奶	滷味拼盤+水果	1.6	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	374
10/3	四	五穀松子粥	香菇筍片排骨盅+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.8	365
10/4	五	台式炒麵	綠豆地瓜圓芋圓甜品+水果	2	0.4	0.7	0	0.5	0.6	368
10/7	一	生日蛋糕+鮮奶	水蒸地瓜+水果	1.4	0.3	0.7	0.7	0.5	0.7	376
10/8	二	鍋燒蛋花意麵	香菇海鮮羹+水果	2	0.6	0.5	0	0.5	0.7	365
10/9	三	什錦菇菇粥	仙草鮮奶+水果	1.6	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	372
10/10	四	雙十節放假								
10/11	五	香菇筍絲瘦肉粥	海苔肉鬆拌飯+水果	1.7	0.3	0.8	0	0.5	0.9	365
10/14	一	瑞士捲+鮮奶	濃郁玉米濃湯+水果	1.5	0.4	0.5	0.7	0.5	0.6	375
10/15	二	肉燥拌拌冬粉	草莓吐司+水果	2	0.6	0.5	0	0.5	0.7	360
10/16	三	五穀雞茸時蔬粥	香菇蛋+鮮奶+水果	1.5	0.4	0.7	0.7	0.5	0.5	370
10/17	四	味噌豚骨里肌拉麵	黑糖小饅頭+水果茶	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.7	368
10/18	五	蛋花鮮蔬元寶湯	必勝客披薩+水果	1.8	0.4	0.7	0	0.5	0.8	365
10/21	一	營養穀物+鮮奶	金黃燒賣+水果	1.6	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	375
10/22	二	絲瓜麵線	鳳梨愛玉+蘇打餅	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.7	363
10/23	三	蛋餅+豆漿	十全大補湯+水果	2.2	0.3	0.4	0	0.5	0.9	370
10/24	四	芹香鯛魚粥	醬燒小肉包+水果	1.8	0.4	0.6	0	0.5	0.8	360
10/25	五	紅油抄手	紅豆小湯圓+水果	2	0.4	0.7	0	0.5	0.6	368
10/28	一	核桃雜糧吐司+鮮奶	咖哩鮮蔬火鍋+水果	1.3	0.4	0.7	0.7	0.5	0.6	378
10/29	二	客家版條鮮蔬湯	芋頭鮮奶西米露+水果	1.6	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	375
10/30	三	蔥抓餅+豆漿	日式高纖關東煮+水果	2.3	0.3	0.5	0	0.5	0.7	372
10/31	四	皮蛋瘦肉玉米粥	香蒸鍋貼+水果	2	0.3	0.8	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。

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。

