

臺中市大里區崇光國民小學附設幼兒園【113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	五	皮蛋瘦肉玉米粥	水蒸地瓜+水果	1.8	0.4	0.6	0	0.5	0.8	360
11/4	一	蔓越莓吐司+鮮奶	真好吃壽司+水果	1.6	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	374
11/5	二	什錦蛋花雞絲麵	濃郁玉米濃湯+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.8	365
11/6	三	慶生海綿蛋糕+鮮奶	白玉排骨盅+水果	1.4	0.3	0.7	0.7	0.5	0.7	376
11/7	四	高麗菜肉絲鹹粥	粉圓豆花+水果	2	0.6	0.5	0	0.5	0.7	365
11/8	五	奶油銅鑼燒	滷味拼圖+水果	1.7	0.3	0.8	0	0.5	0.9	365
11/11	一	小餐包+鮮奶	香菇白菜虱目魚羹+ 水果	1.6	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	372
11/12	二	白醬雞柳貝殼麵	金黃燒賣+水果	2	0.6	0.5	0	0.5	0.7	360
11/13	三	紅藜雞茸滑蛋粥	活力水果+優酪乳	1.5	0.4	0.5	0.7	0.5	0.6	375
11/14	四	紅燒肉絲麵	白菜魚餃火鍋+水果	1.8	0.4	0.7	0	0.5	0.8	365
11/15	五	水煎包+豆漿	紅豆小湯圓+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.7	368
11/18	一	營養穀物+鮮奶	咖哩野菜火鍋+水果	1.5	0.4	0.7	0.7	0.5	0.5	370
11/19	二	麻油薑蛋肉片麵線	城門雞蛋糕+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.7	363
11/20	三	南瓜雞茸滑蛋粥	香菇蛋+鮮奶+水果	1.6	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	375
11/21	四	台式炒麵	日式高纖關東煮+水果	2.2	0.3	0.4	0	0.5	0.9	370
11/22	五	皮蛋瘦肉玉米粥	鮮奶小饅頭+水果茶	1.8	0.4	0.6	0	0.5	0.8	360
11/25	一	蜂蜜蛋糕+鮮奶	香蒸鍋貼+水果	1.3	0.4	0.7	0.7	0.5	0.6	378
11/26	二	什錦客家粿條	腐竹濃郁酸辣湯+水果	2	0.4	0.7	0	0.5	0.6	368
11/27	三	蛋餅+豆漿	芋頭鮮奶西米露+水 果	1.6	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	375
11/28	四	肉絲蛋炒飯	菇菇舞肉片鍋+水果	2.3	0.3	0.5	0	0.5	0.7	362
11/29	五	蛋花鮮蔬元寶湯	草莓吐司+水果	2	0.3	0.8	0	0.5	0.8	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。

