臺中市大里區崇光國民小學附設幼兒園【113年12月】點心表與營養分析

期 期 根莖 堅果種子 菜 品 果 肉蛋	日	星	八王四宗元四八 上午點心	下午點心	全穀	油脂與	蔬	乳	水	豆魚	き カヤ 熱量
12/2   切油爆集祭色+鮮奶 海苔内敷拌飯+水果   1.6   0.3   0.5   0.7   0.5   0.7   374     12/3   二   什錦米苔目鹹湯 香菇海鮮羹+水果   1.9   0.5   0.6   0   0.5   0.8   365     12/4   三 慶生海綿蛋糕+鮮奶 水蒸地瓜+水果   1.4   0.3   0.7   0.7   0.5   0.7   376     12/5   四   紅葉小米滑蛋粥   紅菓草菇雞盅+水果   1.7   0.3   0.8   0   0.5   0.9   365     12/6			·	, , mae =	·						, <u>-</u>
12/3       二       什錦米苔目鹹湯       香菇海鲜羹+水果       1.9       0.5       0.6       0       0.5       0.8       365         12/4       三       慶生海绵蛋糕+鲜奶       水蒸地瓜+水果       1.4       0.3       0.7       0.7       0.5       0.7       376         12/5       四       紅葉小米滑蛋粥       紅葉菇雞盅+水果       1.7       0.3       0.8       0       0.5       0.9       365         12/6       五       紅油炒手       滷味拼盤+水果       2       0.6       0.5       0       0.5       0.7       365         12/7       六       校慶餐袋(麵包+飲品)       2       0.6       0.5       0       0.5       0.7       365         12/9       一       校慶補假       2       0.6       0.5       0       0.5       0.7       360         12/10       二       營養穀物+鮮奶       益菇排骨湯+水果       1.6       0.3       0.5       0.7       0.5       0.7       372         12/11       三       蕃茄肉醬貝般       金黃燒賣+水果       1.8       0.4       0.7       0       0.5       0.8       365         12/12       四       刈包夾走井,鮮奶       紅豆木濃湯+水果       1.5       0.4       0.5       0.7       0.5       0.6					(份)			(份)	(份)		(大卡)
12/4       三       慶生海绵蛋糕+鮮奶       水蒸地瓜+水果       1.4       0.3       0.7       0.5       0.7       376         12/5       四       紅葉小米滑蛋粥       紅葉草菇雞盅+水果       1.7       0.3       0.8       0       0.5       0.9       365         12/6       五       紅油抄手       滷味拼盤+水果       2       0.6       0.5       0       0.5       0.7       365         12/7       六       校慶餐袋(麵包+飲品)       2       0.6       0.5       0       0.5       0.7       360         12/9       一       校慶補假       2       0.6       0.5       0       0.5       0.7       360         12/10       二       營養穀物+鮮奶       菇菇排骨湯+水果       1.6       0.3       0.5       0.7       0.5       0.7       372         12/11       三       蕃茄肉醬貝般       金黃燒賣+水果       1.8       0.4       0.7       0       0.5       0.8       365         12/12       四       刈包夾起士片半鄉奶       凍却玉米濃湯+水果       1.5       0.4       0.7       0.5       0.6       375         12/13       五       高麗菜滑蛋咖魚粥       紅豆小湯園+水果       1.9       0.5       0.6       0       0.5       0.7       363	12/2	_	- 奶油爆漿餐包+鮮奶	海苔肉鬆拌飯+水果	1.6	0.3	0. 5	0.7	0. 5	0.7	374
12/5       四       紅藤小米滑蛋粥       紅農草菇雞盅+水果       1.7       0.3       0.8       0       0.5       0.9       365         12/6       五       紅油抄手       滷味拼盤+水果       2       0.6       0.5       0       0.5       0.7       365         12/7       六       校慶餐袋(麵包+飲品)       2       0.6       0.5       0       0.5       0.7       360         12/9       一       校慶補假       -	12/3	=	二 什錦米苔目鹹湯	香菇海鮮羹+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.8	365
12/6       五       紅油抄手       滷味拼盤+水果       2       0.6       0.5       0       0.5       0.7       365         12/7       六       校慶餐袋(麵色+飲品)       2       0.6       0.5       0       0.5       0.7       360         12/9       一       校慶補假       - <th>12/4</th> <th>三</th> <th><b>慶生海綿蛋糕+鮮奶</b></th> <th>水蒸地瓜+水果</th> <th>1.4</th> <th>0.3</th> <th>0. 7</th> <th>0. 7</th> <th>0. 5</th> <th>0. 7</th> <th>376</th>	12/4	三	<b>慶生海綿蛋糕+鮮奶</b>	水蒸地瓜+水果	1.4	0.3	0. 7	0. 7	0. 5	0. 7	376
12/7 六 校慶餐袋(麵包+飲品) 2 0.6 0.5 0 0.5 0.7 360  12/9 ─ 校慶補假  12/10 二 營養穀物+鮮奶 菇菇排骨湯+水果 1.6 0.3 0.5 0.7 0.5 0.7 372  12/11 三 蕃茄肉醬貝殼麵 全黄燒賣+水果 1.8 0.4 0.7 0 0.5 0.8 365  12/12 四 刈包央起士片+鮮奶 濃郁玉米濃湯+水果 1.5 0.4 0.5 0.7 0.5 0.6 375  12/13 五 高麗菜滑蛋吻魚粥 紅豆小湯園+水果 1.9 0.5 0.6 0 0.5 0.7 368  12/16 ─ 葡萄乾吐司+鮮奶 真好吃毒司+水果 1.5 0.4 0.7 0.7 0.5 0.5 370  12/17 二 麻油薑蛋肉片麵線 香蒸鍋貼+水果 1.9 0.5 0.6 0 0.5 0.7 363  12/18 三 香煎蘿蔔糕+豆漿 日式高鐵關東煮+水果 2.3 0.3 0.5 0 0.5 0.7 375  12/19 四 五穀松子粥 粉圓豆花+水果 2.2 0.3 0.4 0 0.5 0.9 370	12/5	四	2 紅藜小米滑蛋粥	紅囊蕈菇雞盅+水果	1.7	0.3	0.8	0	0. 5	0.9	365
12/9       一       校慶補假       12/10       二       營養穀物+鮮奶       菇菇排骨湯+水果       1.6       0.3       0.5       0.7       0.5       0.7       372         12/11       三       蕃茄肉醬貝殼麵       金黃燒賣+水果       1.8       0.4       0.7       0       0.5       0.8       365         12/12       四       刈包夾起士片+鮮奶       濃郁玉米濃湯+水果       1.5       0.4       0.5       0.7       0.5       0.6       375         12/13       五       高麗菜滑蛋吻魚粥       紅豆小湯圓+水果       1.9       0.5       0.6       0       0.5       0.7       368         12/16       一       葡萄乾吐司+鮮奶       真好吃壽司+水果       1.5       0.4       0.7       0.7       0.5       0.5       370         12/17       二       麻油薑蛋肉片麵線       香蒸鍋貼+水果       1.9       0.5       0.6       0       0.5       0.7       363         12/18       三       香煎蘿蔔糕+豆漿       日式高鐵關東土水果       2.3       0.3       0.5       0       0.5       0.7       375         12/19       四       五穀松子粥       粉圓豆花+水果       2.2       0.3       0.4       0       0.5       0.9       370	12/6	五	五 紅油抄手	滷味拼盤+水果	2	0.6	0.5	0	0.5	0.7	365
12/10       二       營養穀物+鮮奶       菇菇排骨湯+水果       1.6       0.3       0.5       0.7       0.5       0.7       372         12/11       三       蕃茄肉醬貝殼麵       金黄燒賣+水果       1.8       0.4       0.7       0       0.5       0.8       365         12/12       四       刈包夾起士片+鮮奶       濃郁玉米濃湯+水果       1.5       0.4       0.5       0.7       0.5       0.6       375         12/13       五       高麗菜滑蛋吻魚粥       紅豆小湯圓+水果       1.9       0.5       0.6       0       0.5       0.7       368         12/16       一       葡萄乾吐司+鮮奶       真好吃毒司+水果       1.5       0.4       0.7       0.7       0.5       0.5       370         12/17       二       麻油薑蛋肉片麵線       香蒸鍋貼+水果       1.9       0.5       0.6       0       0.5       0.7       363         12/18       三       香煎蘿蔔糕+豆漿       日式高鐵關東煮+水果       2.3       0.3       0.5       0       0.5       0.7       375         12/19       四       五穀松子粥       粉圓豆花+水果       2.2       0.3       0.4       0       0.5       0.9       370	12/7	六	校慶餐袋	校慶餐袋(麵包+飲品)		0.6	0.5	0	0. 5	0.7	360
12/11       三       蕃茄肉醬貝殼麵       金黃燒賣+水果       1.8       0.4       0.7       0       0.5       0.8       365         12/12       四       刈包夾起士片+鮮奶       濃郁玉米濃湯+水果       1.5       0.4       0.5       0.7       0.5       0.6       375         12/13       五       高麗菜滑蛋吻魚粥       紅豆小湯園+水果       1.9       0.5       0.6       0       0.5       0.7       368         12/16       一       葡萄乾吐司+鮮奶       真好吃壽司+水果       1.5       0.4       0.7       0.7       0.5       0.5       370         12/17       二       麻油薑蛋肉片麵線       香蒸鍋貼+水果       1.9       0.5       0.6       0       0.5       0.7       363         12/18       三       香煎蘿蔔糕+豆漿       日式高鐵關東煮+水果       2.3       0.3       0.5       0       0.5       0.7       375         12/19       四       五穀松子粥       粉園豆花+水果       2.2       0.3       0.4       0       0.5       0.9       370	12/9	_	- 校原	校慶補假							
12/12       四       刈包夾起士片+鮮奶       濃郁玉米濃湯+水果       1.5       0.4       0.5       0.7       0.5       0.6       375         12/13       五       高麗菜滑蛋吻魚粥       紅豆小湯園+水果       1.9       0.5       0.6       0       0.5       0.7       368         12/16       一       葡萄乾吐司+鮮奶       真好吃壽司+水果       1.5       0.4       0.7       0.7       0.5       0.5       370         12/17       二       麻油薑蛋肉片麵線       香蒸鍋貼+水果       1.9       0.5       0.6       0       0.5       0.7       363         12/18       三       香煎蘿蔔糕+豆漿       日式高鐵關東煮+水果       2.3       0.3       0.5       0       0.5       0.7       375         12/19       四       五穀松子粥       粉園豆花+水果       2.2       0.3       0.4       0       0.5       0.9       370	12/10	=	二 營養穀物+鮮奶	菇菇排骨湯+水果	1.6	0.3	0.5	0.7	0. 5	0.7	372
12/13       五       高麗菜滑蛋吻魚粥       紅豆小湯圓+水果       1.9       0.5       0.6       0       0.5       0.7       368         12/16       一       葡萄乾吐司+鮮奶       真好吃壽司+水果       1.5       0.4       0.7       0.7       0.5       0.5       370         12/17       二       麻油薑蛋肉片麵線       香蒸鍋貼+水果       1.9       0.5       0.6       0       0.5       0.7       363         12/18       三       香煎蘿蔔糕+豆漿       日式高纖關東煮+水果       2.3       0.3       0.5       0       0.5       0.7       375         12/19       四       五穀松子粥       粉圓豆花+水果       2.2       0.3       0.4       0       0.5       0.9       370	12/11	三	<b>善 蕃茄肉醬貝殼麵</b>	金黄燒賣+水果	1.8	0.4	0. 7	0	0. 5	0.8	365
12/16       一 葡萄乾吐司+鮮奶       真好吃壽司+水果       1.5       0.4       0.7       0.7       0.5       0.5       370         12/17       二 麻油薑蛋肉片麵線       香蒸鍋貼+水果       1.9       0.5       0.6       0       0.5       0.7       363         12/18       三 香煎蘿蔔糕+豆漿       日式高繳關東煮+水果       2.3       0.3       0.5       0       0.5       0.7       375         12/19       四       五穀松子粥       粉圓豆花+水果       2.2       0.3       0.4       0       0.5       0.9       370	12/12	四	9 刈包夾起士片+鮮奶	濃郁玉米濃湯+水果	1.5	0. 4	0. 5	0.7	0. 5	0.6	375
12/17       二 麻油薑蛋肉片麵線       香蒸鍋貼+水果       1.9       0.5       0.6       0       0.5       0.7       363         12/18       三 香煎蘿蔔糕+豆漿       日式高鐵關東煮+水果       2.3       0.3       0.5       0       0.5       0.7       375         12/19       四       五穀松子粥       粉圓豆花+水果       2.2       0.3       0.4       0       0.5       0.9       370	12/13	五	ā 高麗菜滑蛋吻魚粥	紅豆小湯圓+水果	1.9	0.5	0.6	0	0. 5	0.7	368
12/18       三       香煎蘿蔔糕+豆漿       日式高纖關東煮+水果       2.3       0.3       0.5       0       0.5       0.7       375         12/19       四       五穀松子粥       粉圓豆花+水果       2.2       0.3       0.4       0       0.5       0.9       370	12/16	_	一 葡萄乾吐司+鮮奶	真好吃壽司+水果	1.5	0. 4	0. 7	0.7	0. 5	0.5	370
12/19     四     五穀松子粥     粉圓豆花+水果     2.2     0.3     0.4     0     0.5     0.9     370	12/17	=	二 麻油薑蛋肉片麵線	香蒸鍋貼+水果	1.9	0. 5	0. 6	0	0. 5	0. 7	363
	12/18	三	三 香煎蘿蔔糕+豆漿	日式高纖關東煮+水果	2. 3	0.3	0. 5	0	0. 5	0. 7	375
12/20 五 味噌豚骨里肌拉麵 黑糖小饅頭+水果茶 1.8 0.4 0.6 0 0.5 0.8 360	12/19	四	五  五	粉圓豆花+水果	2. 2	0.3	0. 4	0	0. 5	0.9	370
	12/20	五	立 味噌豚骨里肌拉麵	黑糖小饅頭+水果茶	1.8	0. 4	0. 6	0	0. 5	0.8	360
12/23 — 蜂蜜蛋糕+鮮奶 沙茶魚餃白菜火鍋+水果 1.3 0.4 0.7 0.7 0.5 0.6 378	12/23	_	- 蜂蜜蛋糕+鮮奶	沙茶魚餃白菜火鍋+水果	1.3	0. 4	0. 7	0.7	0. 5	0.6	378
12/24 二 肉燥鮮蔬拌冬粉 草莓果醬吐司+水果 2 0.4 0.7 0 0.5 0.6 368	12/24	=	二 肉燥鮮蔬拌冬粉	草莓果醬吐司+水果	2	0. 4	0. 7	0	0. 5	0. 6	368
12/25 三 絲瓜肉茸粥 聖誕烤雞+水果 2 0.3 0.8 0 0.5 0.8 365	12/25	三	E 絲瓜肉茸粥	聖誕烤雞+水果	2	0.3	0.8	0	0. 5	0.8	365
12/26 四 台式炒麵 城門雞蛋糕+水果 2.3 0.3 0.5 0 0.5 0.7 362	12/26	四	9 台式炒麵	城門雞蛋糕+水果	2. 3	0.3	0.5	0	0. 5	0.7	362
12/27 五 肉絲蛋炒飯 香菇蛋+鮮奶+水果 1.6 0.3 0.5 0.7 0.5 0.7 375	12/27	五	五 肉絲蛋炒飯	香菇蛋+鮮奶+水果	1.6	0.3	0. 5	0.7	0. 5	0. 7	375
12/30 - 小餐包+鮮奶 雞茸玉米粥+水果 1.5 0.4 0.7 0.7 0.5 0.5 370	12/30	_	- 小餐包+鮮奶	雞茸玉米粥+水果	1.5	0. 4	0. 7	0.7	0. 5	0. 5	370
12/31 二 台南擔仔麵+小鳥蛋 麻油雞湯+水果 2 0.6 0.5 0 0.5 0.7 365	12/31	=	二 台南擔仔麵+小鳥蛋	麻油雞湯+水果	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。



