

臺中市大里區崇光國民小學附設幼兒園【114年9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)
9/1	一	營養穀物+鮮奶	布丁+水果	1.6	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	374
9/2	二	麻油薑蛋麵線	醬燒小肉包+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.8	365
9/3	三	蛋餅+豆漿	九尾草杏鮑排骨盅+水果	2	0.4	0.7	0	0.5	0.6	368
9/4	四	南瓜雞絲粥	粉圓豆花+水果	2	0.6	0.5	0	0.5	0.7	365
9/5	五	肉燥鮮蔬拌拌麵	滷味拼盤+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.7	368
9/8	一	小餐包+鮮奶	沙茶白菜魚餃火鍋+水果	1.4	0.3	0.7	0.7	0.5	0.7	376
9/9	二	蛋花鮮蔬元寶湯	真好吃壽司+水果	2	0.6	0.5	0	0.5	0.7	360
9/10	三	古早味蛋糕+鮮奶	味噌鮮魚豆腐盅+水果	1.6	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	372
9/11	四	紅藜雞茸滑蛋粥	黑糖小饅頭+水果茶	1.7	0.3	0.8	0	0.5	0.9	365
9/12	五	紅燒肉絲麵	鳳梨愛玉+蘇打餅	1.8	0.4	0.6	0	0.5	0.8	360
9/15	一	葡萄乾吐司+鮮奶	日式高纖關東煮+水果	1.5	0.4	0.7	0.7	0.5	0.5	370
9/16	二	什錦蛋花雞絲麵	燒賣+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.7	368
9/17	三	高麗菜肉絲鹹粥	活力水果+優酪乳	1.5	0.4	0.5	0.7	0.5	0.6	375
9/18	四	台式炒麵	枸杞香菇玉米筍雞盅+水果	1.8	0.4	0.7	0	0.5	0.8	365
9/19	五	香煎蘿蔔糕	紅豆小湯圓+水果	2	0.5	0.8	0	0	1	365
9/22	一	蜂蜜蛋糕+鮮奶	菇菇舞肉片鍋+水果	1.4	0.3	0.5	0.7	0.5	0.8	376
9/23	二	肉絲蛋炒飯	香蒸鍋貼+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.7	363
9/24	三	白醬雞柳貝殼麵	城門雞蛋糕+水果	1.8	0.4	0.6	0	0.5	0.8	360
9/25	四	皮蛋瘦肉玉米粥	香菇蛋+鮮奶+水果	1.3	0.4	0.7	0.7	0.5	0.6	368
9/26	五	鮮蔬餛飩湯	濃郁玉米濃湯+水果	1.9	0.3	0.7	0	0.5	0.9	365
9/29	一	教師節補假								
9/30	二	奶酥吐司+鮮奶	香菇海鮮羹+水果	1.6	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	374

※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。

