

臺中市大里區崇光國民小學附設幼兒園【114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)
10/1	三	五穀松子粥	日式壽喜燒+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.7	368
10/2	四	黑糖小饅頭+鮮奶	香菇筍片排骨盅+水果	1.3	0.5	0.6	0.7	0.5	0.6	376
10/3	五	肉燥鮮蔬米苔目	綠豆地瓜圓芋圓甜品+水果	1.7	0.3	0.8	0	0.5	0.9	365
10/6	一	中秋節放假								
10/7	二	慶生海綿蛋糕+鮮奶	沙茶獅子頭白菜火鍋+水果	1.4	0.3	0.5	0.7	0.5	0.8	376
10/8	三	蛋花鮮蔬元寶湯	海苔肉鬆拌飯+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.8	365
10/9	四	雞茸時蔬玉米粥	紅豆小湯圓+水果	1.7	0.5	0.7	0	0.5	0.9	367
10/10	五	雙十節放假								
10/13	一	營養穀物+鮮奶	濃郁玉米濃湯+水果	1.3	0.5	0.6	0.7	0.5	0.6	376
10/14	二	鍋燒蛋花意麵	水蒸地瓜+水果	2	0.6	0.5	0	0.5	0.7	362
10/15	三	蔥抓餅+豆漿	日式高纖關東煮+水果	1.7	0.5	0.7	0	0.5	0.9	367
10/16	四	什錦菇菇粥	草莓吐司+水果	1.7	0.3	0.8	0	0.5	0.9	366
10/17	五	味噌豚骨里肌拉麵	客家仙草凍+水果	2	0.5	0.7	0	0.5	0.6	365
10/20	一	蜂蜜蛋糕+鮮奶	麻油美白菇雞湯+水果	1.4	0.3	0.7	0.7	0.5	0.7	372
10/21	二	絲瓜麵線	金黃燒賣+水果	1.7	0.5	0.7	0	0.5	0.9	367
10/22	三	芹香鯛魚粥	活力水果+優酪乳	1.8	0.4	0.5	0.7	0.5	0.8	378
10/23	四	蕃茄肉醬貝殼麵	刈包夾起士片+水果	3	0.4	0.5	0	0.5	0.9	368
10/24	五	光復節補假								
10/27	一	核桃雜糧吐司+鮮奶	蕃茄雞柳滑蛋鍋+水果	1.3	0.5	0.6	0.7	0.5	0.6	376
10/28	二	客家板條鮮蔬湯	香蒸鍋貼+水果	1.7	0.3	0.8	0	0.5	0.9	365
10/29	三	水煎包+豆漿	芋頭鮮奶西米露+水果	1.4	0.3	0.7	0.7	0.5	0.7	372
10/30	四	鮮蔬干貝粥	城門雞蛋糕+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.7	376
10/31	五	台式炒麵	翡翠吻仔魚豆腐羹+水果	2	0.6	0.5	0	0.5	0.7	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。

