

臺中市大里區崇光國民小學附設幼兒園【114 年 12 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)
12/1	一	小餐包+鮮奶	香菇海鮮羹+水果	1.3	0.5	0.6	0.7	0.5	0.6	376
12/2	二	鍋燒鮮蔬意麵	海苔肉鬆拌飯+水果	1.7	0.3	0.8	0	0.5	0.9	365
12/3	三	乳酪饅頭+鮮奶	水蒸地瓜+水果	1.5	0.3	0.6	0.7	0.5	0.6	372
12/4	四	紅藜小米滑蛋粥	紅棗薏菇雞盅+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.8	365
12/5	五	什錦湯麵	綠豆地瓜芋圓甜品+水果	1.7	0.5	0.7	0	0.5	0.9	367
12/6	六	校慶餐袋(銅鑼燒+小寶吉葡萄汁)		2	0.3	0.5	0	0.5	0.8	370
12/8	一	校慶補假								
12/9	二	營養穀物+鮮奶	日式壽喜燒+水果	1.4	0.3	0.7	0.7	0.5	0.7	372
12/10	三	慶生海綿蛋糕+鮮奶	菇菇排骨湯+水果	1.5	0.3	0.8	0.7	0.5	0.6	375
12/11	四	蕃茄肉醬貝殼麵	濃郁玉米濃湯+水果	1.7	0.5	0.7	0	0.5	0.9	367
12/12	五	高麗菜滑蛋吻魚粥	紅豆小湯圓+水果	1.9	0.3	0.8	0	0.5	0.7	366
12/15	一	葡萄乾吐司+鮮奶	麻油雞湯+水果	1.4	0.3	0.7	0.7	0.5	0.7	372
12/16	二	味噌豚骨里肌拉麵	香蒸鍋貼+水果	2	0.5	0.7	0	0.5	0.6	365
12/17	三	香煎蘿蔔糕+豆漿	日式高纖關東煮+水果	2	0.4	0.5	0	0.5	0.9	364
12/18	四	紅油抄手	刈包夾起士片+水果	1.7	0.3	0.8	0	0.5	0.9	360
12/19	五	五穀松子粥	芋頭鮮奶西米露+水果	1.3	0.5	0.6	0.7	0.5	0.6	376
12/22	一	輕乳酪蛋糕+鮮奶	沙茶魚餃白菜火鍋+水果	1.4	0.3	0.7	0.7	0.5	0.7	372
12/23	二	肉燥鮮蔬拌冬粉	金黃燒賣+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.7	362
12/24	三	絲瓜肉茸粥	聖誕活動~聖誕烤雞+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.8	365
12/25	四	行憲紀念日放假								
12/26	五	蛋花鮮蔬元寶湯	活力水果+優酪乳	1.3	0.5	0.6	0.7	0.5	0.6	376
12/29	一	小餐包+鮮奶	真好吃壽司+水果	1.8	0.4	0.5	0.7	0.5	0.8	369
12/30	二	雞茸玉米粥	城門雞蛋糕+水果	1.7	0.5	0.7	0	0.5	0.9	370
12/31	三	台式炒麵	香菇蛋+鮮奶+水果	1.5	0.3	0.8	0.7	0.5	0.6	375

※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。

