

臺中市大里區崇光國民小學附設幼兒園【115 年 1 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)
1/1	四	元旦放假		1.3	0.5	0.6	0.7	0.5	0.6	376
1/2	五	什錦蛋花雞絲麵	布丁+水果	1.7	0.3	0.8	0	0.5	0.9	365
1/5	一	營養穀物+鮮奶	水蒸地瓜+水果	1.5	0.3	0.6	0.7	0.5	0.6	372
1/6	二	白醬雞柳貝殼麵	芋頭鮮奶西米露+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.8	365
1/7	三	蛋餅+豆漿	濃郁玉米濃湯+水果	1.7	0.5	0.7	0	0.5	0.9	367
1/8	四	什錦菇菇粥	滷味拼盤+水果	2	0.3	0.5	0	0.5	0.8	370
1/9	五	肉絲蛋炒飯	紅豆小湯圓+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.7	362
1/12	一	小餐包+鮮奶	沙茶獅子頭白菜火鍋+水果	1.4	0.3	0.7	0.7	0.5	0.7	372
1/13	二	香蒸鍋貼	高麗菜肉絲鹹粥+水果	1.7	0.5	0.7	0	0.5	0.9	367
1/14	三	慶生海綿蛋糕+鮮奶	蘿蔔雞湯+水果	1.5	0.3	0.8	0.7	0.5	0.6	375
1/15	四	麻油薑蛋肉絲麵線	粉圓豆花+水果	1.9	0.3	0.8	0	0.5	0.7	366
1/16	五	蛋花鮮蔬元寶湯	黑糖小饅頭+水果茶	2	0.5	0.7	0	0.5	0.6	365
1/19	一	奶酥吐司+鮮奶	日式高纖關東煮+水果	1.3	0.5	0.6	0.7	0.5	0.6	376
1/20	二	腰果雜糧滑蛋粥	海苔肉鬆拌飯+水果	2	0.4	0.5	0	0.5	0.9	364
1/21	三	台式炒麵	味噌鮮魚豆腐盅+水果	1.7	0.3	0.8	0	0.5	0.9	360
1/22	四	蔥抓餅+豆漿	醬燒小肉包+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.8	365
1/23	五	紅燒蕃茄肉絲麵	草莓吐司+水果	2.1	0.3	0.7	0	0.5	0.7	372

※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。

