

臺中市大里區崇光國民小學附設幼兒園【115 年 7 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)
7/1	三	蘿蔔糕+豆漿	水蒸地瓜+水果	2	0.4	0.5	0	0.5	0.9	364
7/2	四	腰果雜糧滑蛋粥	日式壽喜燒+水果	1.7	0.3	0.8	0	0.5	0.9	365
7/3	五	鍋燒蛋花意麵	優格+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.8	365
7/6	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	374
7/7	二	高麗菜肉絲鹹粥	香蒸鍋貼+水果	1.7	0.5	0.7	0	0.5	0.9	367
7/8	三	黑糖小饅頭+豆漿	沙茶魚餃白菜火鍋+水果	2	0.4	0.5	0	0.5	1	362
7/9	四	肉絲蛋炒飯	水煎包+水果	2	0.5	0.7	0	0.5	0.6	365
7/10	五	白醬雞柳貝殼麵	仙草鮮奶+水果	1.5	0.3	0.8	0.7	0.5	0.6	375
7/13	一	核桃吐司+鮮奶	真好吃壽司+水果	1.3	0.5	0.6	0.7	0.5	0.6	376
7/14	二	蛋花鮮蔬元寶湯	紅豆小湯圓+水果	1.9	0.3	0.8	0	0.5	0.7	362
7/15	三	麻油薑蛋麵線	活力水果+優酪乳	1.3	0.5	0.6	0.7	0.5	0.6	376
7/16	四	香菇筍絲瘦肉粥	菇菇排骨湯+水果	1.7	0.5	0.7	0	0.5	0.9	364
7/17	五	客家鮮蔬炒飯條	鮮奶小饅頭+水果	2	0.3	0.5	0	0.5	0.8	368
7/20	一	蜂蜜蛋糕+鮮奶	蕃茄雞柳滑蛋鍋+水果	1.3	0.5	0.6	0.7	0.5	0.7	372
7/21	二	台式炒麵	金黃燒賣+水果	1.8	0.4	0.9	0	0.5	0.7	369
7/22	三	蔥抓餅+豆漿	刈包夾起士+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.8	365
7/23	四	紅油抄手	味噌鮮魚豆腐盅+水果	2.2	0.3	0.8	0	0.5	0.6	365
7/24	五	紅藜小米雞茸粥	雞蛋糕+水果	2	0.3	0.5	0	0.5	0.8	372
7/27	一	營養穀物+鮮奶	醬燒小肉包+水果	1.4	0.6	0.6	0.7	0.5	0.6	371
7/28	二	南瓜雞茸滑蛋粥	鳳梨愛玉+蘇打餅	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.8	362
7/29	三	蛋餅+豆漿	海苔肉鬆拌飯+水果	2	0.5	0.7	0	0.5	0.6	367
7/30	四	什錦蛋花雞絲麵	活力水果+優酪乳	1.5	0.3	0.8	0.7	0.5	0.6	370
7/31	五	雞茸玉米粥	草莓吐司+水果	1.7	0.3	0.8	0	0.5	0.9	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。

