

臺中市大里區崇光國民小學附設幼兒園【115年3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)
3/2	一	葡萄乾吐司+鮮奶	鮮蔬花枝羹+水果	1.5	0.3	0.6	0.7	0.5	0.6	372
3/3	二	鍋燒蛋花意麵	水蒸地瓜+水果	1.7	0.3	0.8	0	0.5	0.9	365
3/4	三	肉絲高麗菜鹹粥	味噌鮮魚豆腐盅+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.8	365
3/5	四	馬拉糕+鮮奶	滷味拼盤+水果	1.3	0.5	0.6	0.7	0.5	0.6	376
3/6	五	蛋花鮮蔬元寶湯	綠豆地瓜芋圓甜品+水果	1.7	0.5	0.7	0	0.5	0.9	367
3/9	一	生日蛋糕+鮮奶	菇菇滑蛋鍋+水果	1.4	0.3	0.7	0.7	0.5	0.7	372
3/10	二	白醬雞柳貝殼麵	金黃燒賣+水果	2	0.3	0.5	0	0.5	0.8	365
3/11	三	南瓜雞茸滑蛋粥	活力水果+優酪乳	1.5	0.3	0.8	0.7	0.5	0.6	375
3/12	四	台式炒麵	麻油雞湯+水果	1.9	0.3	0.8	0	0.5	0.7	366
3/13	五	銅鑼燒	布丁+水果	1.7	0.5	0.7	0	0.5	0.9	367
3/16	一	小餐包+鮮奶	沙茶魚餃火鍋+水果	1.4	0.3	0.7	0.7	0.5	0.7	372
3/17	二	客家版條鮮蔬湯	日式壽喜燒+水果	2	0.4	0.5	0	0.5	0.9	364
3/18	三	香煎蘿蔔糕+豆漿	城門雞蛋糕+水果	2	0.5	0.7	0	0.5	0.6	365
3/19	四	芹香鯛魚粥	枸杞香菇玉米筍軟排盅+水果	1.7	0.3	0.8	0	0.5	0.9	360
3/20	五	紅燒蕃茄肉絲麵	醬燒小肉包+水果	1.7	0.5	0.7	0	0.5	0.9	370
3/23	一	玉米脆片+鮮奶	濃郁玉米濃湯+水果	1.3	0.5	0.6	0.7	0.5	0.6	376
3/24	二	肉燥鮮蔬拌冬粉	日式高纖關東煮+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.8	365
3/25	三	肉絲蛋炒飯	優格+水果	1.2	0.5	0.6	0.7	0.5	0.7	362
3/26	四	五穀松子粥	紅豆小湯圓+水果	2	0.3	0.5	0	0.5	0.8	372
3/27	五	鮮蔬餛飩湯	黑糖小饅頭+水果茶	1.1	0.4	0.5	0	0.5	0.7	369
3/30	一	蜂蜜蛋糕+鮮奶	真好吃壽司+水果	1.3	0.5	0.6	0.7	0.5	0.6	376
3/31	二	肉蛋湯麵	鍋貼+水果	2.2	0.3	0.8	0	0.5	0.6	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。

