

台中市大里區崇光國民小學附設幼兒園【110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)
3/1	一	補假								
3/2	二	鹹奶油餐包+鮮奶	蒜蓉栗子雞湯+水果	1.4	0.3	0.6	0.7	0.5	0.8	375
3/3	三	美味南投意麵	日式關東煮元氣盅+水果	1.6	0.5	0.6	0	0.5	1	366
3/4	四	清粥小菜	活力水果+優酪乳	1.5	0.2	0.5	0.7	0.5	0.9	368
3/5	五	繽紛鮮蔬炒麵	味噌鮮魚豆腐鍋+水果	1.7	0.3	0.5	0	0.5	1.1	362
3/8	一	生日蛋糕+鮮奶	菇菇舞肉片鍋+水果	1.6	0.4	0.6	0.7	0.5	0.6	369
3/9	二	鍋燒意麵	粉圓豆花+水果	2	0.5	0.7	0	0.5	0.6	365
3/10	三	紅藜麥松子雞茸粥	香菇筍絲虱目魚羹+水果	2	0.4	0.5	0	0.5	0.8	366
3/11	四	番茄蔬菜家常麵	水蒸地瓜+鮮奶+水果	1.2	0.6	0.5	0.7	0.5	0.7	365
3/12	五	肉絲蛋炒飯	鮮採玉米穗+水果	2.2	0.5	0.4	0	0.5	0.6	372
3/15	一	黑糖饅頭+鮮奶	九尾杏鮑雞盅+水果	1.8	0.3	0.5	0.7	0.5	0.5	376
3/16	二	海苔肉鬆飯糰	芹香鯛魚粥+水果	2.1	0.6	0.5	0	0.5	0.5	360
3/17	三	鮮蔬餛飩湯	茶葉蛋+鮮奶+水果	1.2	0.3	0.7	0.7	0.5	0.8	370
3/18	四	味噌海鮮拉麵	紅豆小湯圓+水果	1.7	0.3	0.8	0	0.5	1.1	363
3/19	五	蛋花纖蔬元寶湯	沙茶魚餃火鍋+水果	1.6	0.4	0.9	0	0.5	0.8	367
3/22	一	玉米脆片+鮮奶	滷味拼圖+水果	1.5	0.3	0.5	0.7	0.5	0.8	371
3/23	二	肉燥鮮蔬拌冬粉	南瓜洋芋濃湯+水果	1.7	0.4	0.8	0	0.5	0.9	368
3/24	三	小時候大餅+鮮奶	腐竹豆腐雞湯煲+水果	1.3	0.6	0.5	0.7	0.5	0.6	365
3/25	四	香煎蘿蔔糕	桂圓紅棗銀耳盅+水果	2	0.3	0.8	0	0.5	0.7	361
3/26	五	什錦滑蛋雞絲麵	城門雞蛋糕+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.7	366
3/29	一	醬燒小肉包+鮮奶	御膳排骨盅+水果	1.6	0.3	0.7	0.7	0.5	0.5	367
3/30	二	皮蛋瘦肉粥	腰果素食大補湯+水果	2	0.4	0.6	0	0.5	0.8	360
3/31	三	草莓吐司+鮮奶	綠豆薏仁湯+水果	1.7	0.2	0.6	0.7	0.5	0.6	379

※本園一律使用國產豬食材

