

台中市大里區崇光國民小學附設幼兒園【109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	豆魚蛋肉	熱量
				(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(大卡)
12/1	二	鍋燒鮮蔬意麵	麻油猴頭菇盅+水果	1.5	0.3	0.9	0	0.5	1	362
12/2	三	腰果雜糧滑蛋粥	綠豆薏仁盅+水果	2	0.7	0.4	0	0.5	0.7	369
12/3	四	什錦客家板條	南瓜洋芋濃湯+水果	1.6	0.5	0.7	0	0.5	1	364
12/4	五	肉絲蛋炒飯	肉鬆麵包+鮮奶+水果	1.4	0.4	0.5	0.7	0.5	0.8	375
12/7	一	補假								
12/8	二	生日蛋糕+鮮奶	腐竹筍片腰果粉絲雞湯煲+水果	1.5	0.5	0.6	0.7	0.5	0.6	372
12/9	三	清粥小菜	紫白山藥排骨湯+水果	1.8	0.4	0.6	0	0.5	0.9	368
12/10	四	肉燥拌拌麵	粉圓豆花+水果	1.8	0.5	0.5	0	0.5	0.9	372
12/11	五	刈包夾蛋+米漿	滷味拼圖+水果	2	0.5	0.6	0	0.5	0.7	366
12/14	一	叉燒包+鮮奶	牛蒡營養雞湯+水果	1.4	0.5	0.5	0.7	0.5	0.6	374
12/15	二	白醬萵菇螺旋麵	鮮採玉米穗+水果	1.9	0.8	0.5	0	0.5	0.6	370
12/16	三	菠菜干貝粥	紅油抄手+水果	1.5	0.5	0.8	0	0.5	1	368
12/17	四	陽春麵+油豆腐	茶葉蛋+鮮奶+水果	1.2	0.6	0.5	0.7	0.5	0.6	372
12/18	五	香煎蘿蔔糕+米漿	蘇打餅+繽紛水果茶	1.7	0.6	0.6	0	0.5	0.8	360
12/21	一	鹹奶油餐包+鮮奶	味噌鮮魚豆腐鍋+水果	1.4	0.6	0.8	0.7	0.5	0.4	375
12/22	二	什錦炒麵	綜合小湯圓+水果	2	0.5	0.6	0	0.5	0.7	360
12/23	三	紅藜麥雞肉粥	濃郁酸辣湯+水果	2.1	0.4	0.7	0	0.5	0.6	358
12/24	四	番茄海鮮烏龍麵	蛋花纖蔬元寶湯+水果	1.6	0.3	0.8	0	0.5	1	366
12/25	五	香酥蛋餅+鮮奶	聖誕活動~聖誕烤雞+水果	1.2	0.5	0.5	0.7	0.5	0.9	377
12/28	一	銀絲捲+鮮奶	翡翠蟹肉豆腐羹+水果	1.4	0.5	0.6	0.7	0.5	0.5	369
12/29	二	手工鹹米苔目	水蒸地瓜+鮮奶+水果	1.7	0.3	0.4	0.7	0.5	0.7	359
12/30	三	玉米瘦肉粥	九尾杏鮑菇雞湯+水果	1.6	0.6	0.8	0	0.5	0.8	372
12/31	四	麻油薑蛋肉片麵線	原味蛋糕+水果	1.9	0.4	0.7	0	0.5	0.8	370