

台中市大里區崇光國民小學附設幼兒園【110年5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)
5/3	一	香煎蛋餅+米漿	蒜蓉栗子雞湯+水果	2	0.4	0.6	0	0.5	0.8	367
5/4	二	昆布湯烏龍麵	鳳梨愛玉	1.8	0.5	1	0	0.5	0.6	369
5/5	三	杯子蛋糕+鮮奶	活力水果+優酪乳	1.5	0.5	0.6	0.7	0.5	0.5	374
5/6	四	麻油薑蛋麵線	日式關東煮+水果	1.9	0.3	0.5	0	0.5	1.1	370
5/7	五	高麗菜地瓜吻魚粥	沙茶白菜蛋餃火鍋+水果	1.8	0.4	0.6	0	0.5	0.9	360
5/10	一	肉燥拌拌冬粉	香菇筍絲虱目魚羹+水果	2	0.5	0.7	0	0.5	0.6	364
5/11	二	海苔肉鬆飯糰	水蒸地瓜+水果	2	0.4	0.5	0	0.5	0.8	363
5/12	三	生日蛋糕+鮮奶	活力水果+優酪乳	1.2	0.6	0.5	0.7	0.5	0.7	375
5/13	四	蕃茄紅燒排骨麵	滷味拼圖+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.7	370
5/14	五	紅藜小米滑蛋粥	玉米洋芋濃湯+水果	1.7	0.3	0.8	0	0.5	0.9	366
5/17	一	什錦客家板條	菇類養生軟排盅+水果	1.6	0.6	0.7	0	0.5	0.8	362
5/18	二	鮮蔬滑蛋餛飩鍋	綠豆客家仙草+水果	1.8	0.4	0.7	0	0.5	0.8	370
5/19	三	椰子葡萄吐司+鮮奶	活力水果+優酪乳	1.6	0.3	0.5	0.7	0.5	0.6	376
5/20	四	菠菜玉米雞茸粥	腰果腐竹雞柳煲+水果	1.7	0.4	0.8	0	0.5	0.8	362
5/21	五	鍋燒海陸意麵	廣式蘿蔔糕湯+水果	2	0.5	0.5	0	0.5	0.7	361
5/24	一	高麗菜元寶蛋花盅	味噌鮮魚豆腐鍋+水果	1.7	0.4	0.8	0	0.5	0.9	364
5/25	二	台式炒麵	粉圓豆花+水果	2	0.6	0.5	0	0.5	0.6	368
5/26	三	白煮蛋+鮮奶	活力水果+優酪乳	1.5	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	377
5/27	四	白醬茸菇螺旋麵	九尾草杏鮑雞湯+水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.7	368
5/28	五	皮蛋瘦肉粥	紅豆紫米湯+水果	1.6	0.3	0.5	0.7	0.5	0.7	371
5/31	一	黑糖饅頭+豆漿	濃郁酸辣湯+水果	2	0.4	0.6	0	0.5	0.8	361

※本園一律使用國產豬食材

