

台中市西區大同國民小學附設幼兒園【111 年 11 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)
11/1	二	白醬雞柳貝殼麵	御膳白玉排骨湯	2	0.6	0.7	0	0	0.9	364
11/2	三	絲瓜香菇滑蛋粥	活力水果	1.4	0.6	0.8	0	0.5	0.9	360
11/3	四	慶生會	滷味拼盤	2.2	0.4	0.9	0	0	0.8	364
11/4	五	手工米苔目鹹湯	壽司+味噌湯	1.9	0.5	0.7	0	0	1.1	365
11/7	一	藜麥蔓越莓饅頭+鮮奶	御膳猴頭菇豆腐煲	2.1	0.3	0.5	0.7	0	0.7	371
11/8	二	蛋沙拉三明治+麥茶	香菇筍絲肉羹	2	0.4	0.6	0	0	1.2	367
11/9	三	高麗菜稀飯	活力水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.8	360
11/10	四	肉末佐青蔥手打麵/戶外教學	雞蛋糕+豆漿	1.8	0.6	0.8	0	0	1	368
11/11	五	鮮蔬餛飩湯	水蒸地瓜+枸杞茶	2	0.5	0.7	0	0	1.1	360
11/14	一	乳酪吐司+鮮奶	蒜仁栗子雞盅	2	0.4	0.5	0.7	0	0.7	377
11/15	二	客家香菇肉絲板條湯	味噌鮮魚豆腐盅	1.9	0.5	0.8	0	0	1	358
11/16	三	香菇雞茸糙米粥	活力水果	1.6	0.3	1	0	0.5	0.8	355
11/17	四	紅燒排骨麵	鮮採玉米穗	2.2	0.6	0.7	0	0	0.8	364
11/18	五	鴻禧菇蛋花雞絲麵	桂圓紅棗白木耳盅	2	0.6	0.8	0	0	0.8	368
11/21	一	瑞士捲+鮮奶	咖哩魚蛋火鍋	1.5	0.6	0.6	0.7	0	0.8	376
11/22	二	鍋燒海陸意麵	白蘿蔔玉米雞捲鍋	2.3	0.5	0.7	0	0	0.8	366
11/23	三	五穀松子粥	活力水果	1.8	0.4	0.7	0	0.5	0.9	358
11/24	四	壽喜燒醬汁烏龍麵	茶葉蛋+薏仁漿	2	0.6	0.7	0	0	0.9	364
11/25	五	蛋花鮮蔬元寶湯	日式煎餃+紫菜湯	1.8	0.6	0.8	0	0	1	368
11/28	一	小銀絲卷+鮮奶	雞茸玉米濃湯	1.7	0.6	0.5	0.7	0	0.8	375
11/29	二	翠玉白菜獅子頭冬粉	蕃茄滑蛋菇菇鍋	2.2	0.5	0.6	0	0	1	363
11/30	三	QQ 皮蛋瘦肉粥	活力水果	1.7	0.3	1	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。

