

台中市西區大同國民小學附設幼兒園【112 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	三	鮮蔬五穀干貝粥	活力水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.8	360
3/2	四	慶生會	蕈菇粉絲煲	1.9	0.5	0.7	0	0	1.1	365
3/3	五	鮮蔬餛飩湯	杯子蛋糕+鮮奶	2	0.5	0.7	0	0	1.1	360
3/6	一	牛奶小饅頭+鮮奶	御膳白玉軟排盅	1.5	0.6	0.6	0.7	0	0.8	376
3/7	二	什錦蛋花雞絲麵	銀魚蕃茄羹湯	2	0.4	0.6	0	0	1.2	367
3/8	三	三色蛋瘦肉粥	活力水果	1.8	0.4	0.7	0	0.5	0.9	358
3/9	四	台式炒麵+蔬菜湯	大布丁	1.8	0.6	0.8	0	0	1	368
3/10	五	廣式蘿蔔糕湯	水蒸地瓜+枸杞茶	2.2	0.6	0.7	0	0	0.8	364
3/13	一	芝麻包+鮮奶	味噌魚片豆腐鍋	2	0.4	0.5	0.7	0	0.7	377
3/14	二	蕃茄肉醬貝殼麵	紅豆奶油捲+決明子茶	1.9	0.5	0.8	0	0	1	358
3/15	三	蛋沙拉三明治+麥 茶	活力水果	1.6	0.3	1	0	0.5	0.8	355
3/16	四	金瓜米粉蔬菜湯	翠玉白菜獅子頭冬粉	2	0.6	0.8	0	0	0.8	368
3/17	五	肉絲高麗菜鹹粥	健康八寶粥	2.3	0.5	0.7	0	0	0.8	366
3/20	一	玉米脆片+鮮奶	薑母蔬食大補湯	1.7	0.6	0.5	0.7	0	0.8	375
3/21	二	鮮蔬拌拌米苔目湯	沙茶花枝羹	2	0.6	0.7	0	0	0.9	364

3/22	三	腰果雜糧滑蛋粥	活力水果	1.8	0.4	0.7	0	0.5	0.9	358
3/23	四	紅燒排骨麵	蒜仁栗子雞盅	2.2	0.5	0.6	0	0	1	367
3/24	五	白玉油腐雞捲鍋	壽司+味噌湯	1.8	0.6	0.8	0	0	1	362
3/25	六	濃郁大滷湯餃	芋頭牛奶西米露	2.2	0.6	0.7	0	0	0.8	368
3/27	一	馬拉糕+鮮奶	雪見肉片火鍋	2	0.4	0.5	0.7	0	0.7	374
3/28	二	肉羹紅麵線糊	小時候大餅+麥茶	1.9	0.5	0.9	0	0	0.9	370
3/29	三	芹香鯛魚粥	活力水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.8	365
3/30	四	鮮蔬香菇肉燥板條	珍珠丸子+紫菜湯	1.8	0.6	0.8	0	0	1	362
3/31	五	包潤餅活動	肉鬆麵包+水果茶	2.2	0.6	0.7	0	0	0.8	369

※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。

