

台中市西區大同國民小學附設幼兒園【111 年 10 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)
10/3	一	藍莓吐司+鮮奶	綜合小丸子元氣鍋	1.8	0.4	0.4	0.7	0	0.9	375
10/4	二	昆布湯烏龍麵	三菇嫩腐羹	2	0.6	0.7	0	0	0.9	364
10/5	三	芹香鯛魚粥	活力水果	1.4	0.6	0.8	0	0.5	0.9	368
10/6	四	白醬雞柳義大利麵	檸檬愛玉+蘇打餅	2.2	0.4	0.9	0	0	0.8	364
10/7	五	金瓜米粉蔬菜湯	滷味拼盤	2	0.4	0.6	0	0	1.2	367
10/10	一	雙十節補假								
10/11	二	黑糖小饅頭+鮮奶	香菇筍絲排骨湯	2.1	0.3	0.5	0.7	0	0.7	374
10/12	三	大甲芋香菇鹹粥	水蒸地瓜+麥茶	1.9	0.5	0.7	0	0	1.1	365
10/13	四	慶生會	活力水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.8	360
10/14	五	客家香菇肉絲板條湯	仙草凍牛奶	2	0.4	0.5	0.7	0	0.7	377
10/17	一	葡萄乾土司+鮮奶	九尾草杏鮑雞盅	1.5	0.6	0.6	0.7	0	0.8	378
10/18	二	蛋花高纖元寶湯	花生豆花	1.8	0.6	0.8	0	0	1	364
10/19	三	味噌豚骨里肌拉麵	活力水果	1.6	0.3	1	0	0.5	0.8	365
10/20	四	高鈣廣東粥	茶葉蛋+豆漿	2	0.5	0.7	0	0	1.1	375
10/21	五	鍋燒鮮蔬意麵	日式高纖關東煮	2.2	0.6	0.7	0	0	0.8	369
10/24	一	杯子蛋糕+鮮奶	鮮蔬玉米豆包湯	1.7	0.6	0.5	0.7	0	0.8	378
10/25	二	麻油薑蛋肉片麵線	珍珠丸子+紫菜湯	1.9	0.5	0.8	0	0	1	365
10/26	三	腰果雜糧鮮蔬粥	活力水果	1.8	0.4	0.7	0	0.5	0.9	363
10/27	四	營養大滷麵	沙茶獅子頭白菜火鍋	2.3	0.5	0.7	0	0	0.8	366
10/28	五	手工現包餛飩鍋	奶油紅豆捲+麥茶	2	0.6	0.8	0	0	0.8	368
10/31	一	藍莓吐司+鮮奶	綜合小丸子元氣鍋	1.5	0.5	0.6	0.7	0	1	373

※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。

