

台中市西區大同國民小學附設幼兒園【111 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<br>根莖 | 油脂與<br>堅果種<br>子 | 蔬菜  | 乳品  | 水果  | 豆魚<br>肉蛋 | 熱量   |
|-------|----|-----------|-----------|----------|-----------------|-----|-----|-----|----------|------|
|       |    |           |           | (份)      | (份)             | (份) | (份) | (份) | (份)      | (大卡) |
| 12/1  | 四  | 慶生會       | 醬燒小肉包+麥茶  | 2        | 0.6             | 0.7 | 0   | 0   | 0.9      | 364  |
| 12/2  | 五  | 台南擔仔麵     | 芋頭牛奶西米露   | 1.9      | 0.5             | 0.7 | 0   | 0   | 1.1      | 365  |
| 12/5  | 一  | 運動會補假一天   |           |          |                 |     |     |     |          |      |
| 12/6  | 二  | 蕃茄肉醬貝殼麵   | 海陸雙鮮羹     | 2        | 0.4             | 0.6 | 0   | 0   | 1.2      | 367  |
| 12/7  | 三  | 廣式蘿蔔糕湯    | 活力水果      | 1.9      | 0.5             | 0.6 | 0   | 0.5 | 0.8      | 360  |
| 12/8  | 四  | 紅藜小米滑蛋粥   | 日式壽喜燒     | 1.8      | 0.6             | 0.8 | 0   | 0   | 1        | 368  |
| 12/9  | 五  | 大甲芋頭米粉湯   | 綠豆地瓜湯     | 2        | 0.5             | 0.7 | 0   | 0   | 1.1      | 360  |
| 12/12 | 一  | 芝麻包+鮮奶    | 香菇筍絲虱目魚羹  | 2        | 0.4             | 0.5 | 0.7 | 0   | 0.7      | 377  |
| 12/13 | 二  | 麻油薑蛋肉片麵線  | 綜合豆花      | 2.2      | 0.6             | 0.7 | 0   | 0   | 0.8      | 364  |
| 12/14 | 三  | 蔬菜五穀干貝粥   | 活力水果      | 1.6      | 0.3             | 1   | 0   | 0.5 | 0.8      | 355  |
| 12/15 | 四  | 日式洋蔥雞肉炒烏龍 | 日式高纖關東煮   | 1.9      | 0.5             | 0.8 | 0   | 0   | 1        | 358  |
| 12/16 | 五  | 鮮蔬餛飩湯     | 小時候大餅+冬瓜茶 | 2        | 0.6             | 0.8 | 0   | 0   | 0.8      | 368  |
| 12/19 | 一  | 藍莓吐司+鮮奶   | 山藥百菇雞湯    | 1.5      | 0.6             | 0.6 | 0.7 | 0   | 0.8      | 376  |
| 12/20 | 二  | 肉燥豆腐粉絲煲   | 腐竹濃郁酸辣湯   | 2.3      | 0.5             | 0.7 | 0   | 0   | 0.8      | 366  |
| 12/21 | 三  | 南瓜雞茸粥     | 聖誕大餐      | 2        | 0.6             | 0.7 | 0   | 0   | 0.9      | 364  |
| 12/22 | 四  | 味噌豚骨里肌拉麵  | 紅豆奶油捲+麥茶  | 1.8      | 0.6             | 0.8 | 0   | 0   | 1        | 368  |
| 12/23 | 五  | 沙茶魚餃白菜火鍋  | 健康八寶粥     | 2.2      | 0.5             | 0.6 | 0   | 0   | 1        | 363  |
| 12/26 | 一  | 黑糖小饅頭+鮮奶  | 御膳猴頭菇豆腐煲  | 1.7      | 0.6             | 0.5 | 0.7 | 0   | 0.8      | 375  |
| 12/27 | 二  | 什錦蛋花雞絲麵   | 菇菇舞肉片鍋    | 2.2      | 0.6             | 0.7 | 0   | 0   | 0.8      | 364  |
| 12/28 | 三  | 芹香鯛魚粥     | 活力水果      | 1.8      | 0.4             | 0.7 | 0   | 0.5 | 0.9      | 358  |
| 12/29 | 四  | 陽春麵+油豆腐   | 鮮採玉米穗     | 1.8      | 0.6             | 0.8 | 0   | 0   | 1        | 368  |
| 12/30 | 五  | 蛋花鮮蔬元寶湯   | 原味蛋糕+決明子茶 | 1.9      | 0.5             | 0.9 | 0   | 0   | 0.9      | 370  |

※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。

