

臺中市西區大同國民小學附設幼兒園【113 年 7 月暑假延長照顧】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)
7/1	一	玉米脆片+鮮奶	南瓜玉米濃湯	1.6	0.3	0.8	0.7	0	0.9	374
7/2	二	鮮蔬雲吞	仙草牛奶湯	1.6	0.5	0.5	0.7	0	1	370
7/3	三	香菇筍絲瘦肉粥	活力水果+優酪乳	1.7	0.5	0.4	0.7	0.5	0.4	372
7/4	四	小餐包+豆漿	紅燒排骨湯	2	0.4	0.6	0	0	1.2	367
7/5	五	什錦蛋花雞絲麵	奶油捲	2.2	0.6	0.8	0	0	0.8	360
7/8	一	藍莓吐司+鮮奶	廣式蘿蔔糕湯	2	0.4	0.5	0.7	0	0.7	374
7/9	二	客家香菇肉絲板條湯	芋頭牛奶西米露	1.5	0.3	0.8	0.7	0	1	372
7/10	三	清粥小菜	活力水果	1.4	0.6	0.9	0	0.5	0.8	365
7/11	四	紅燒排骨麵	綜合花生豆花	1.9	0.5	1	0	0	0.8	370
7/12	五	日式高纖關東煮	日式煎餃+蛋花湯	1.8	0.4	0.9	0	0	1.2	368
7/15	一	絲瓜麵線	草莓吐司+鮮奶	1.6	0.3	0.8	0.7	0	0.9	371
7/16	二	雙色蛋瘦肉粥	紅豆紫米牛奶湯	1.5	0.5	0.6	0.7	0	1	376
7/17	三	台南擔仔麵	活力水果+優酪乳	1.5	0.3	0.5	0.7	0.5	0.8	369
7/18	四	白蘿蔔雞捲湯	水煮玉米	1.9	0.5	0.8	0	0	1.1	356
7/19	五	紅藜小米粥	檸檬愛玉+蘇打餅	1.8	0.5	1	0	0	0.9	362
7/22	一	小銀絲卷+豆漿	吐司夾起士片+菊花枸杞茶	1.7	0.6	1	0	0	0.8	370
7/23	二	陽春麵+油豆腐	山藥栗子雞湯	2	0.4	0.6	0	0	1.2	367
7/24	三	南瓜雞茸粥	活力水果	1.7	0.5	0.7	0	0.5	0.8	366
7/25	四	白醬雞柳貝殼麵	綠豆牛奶湯	2.1	0.3	0.5	0.7	0	0.7	376
7/26	五	蛋花鮮蔬元寶湯	小時候大餅+麥茶	1.8	0.4	0.9	0	0	1.2	368
7/29	一	玉米脆片+鮮奶	奶油捲	2	0.4	0.5	0.7	0	0.7	374
7/30	二	蔬菜肉絲麵	香菇筍片軟排湯	2.3	0.3	0.8	0	0	0.9	364
7/31	三	高麗菜粥+玉米蔥蛋	活力水果+優酪乳	1.7	0.5	0.4	0.7	0.5	0.4	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。

