

台中市西區大同國民小學附設幼兒園【110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	一	補假								
3/2	二	藍莓果醬吐司+鮮奶	香菇筍絲花枝羹	1.2	0.6	0.8	0.7	0.5	0.6	375
3/3	三	南投鮮蔬意麵	活力水果(三種)	1.5	0.7	0.7	0	0.5	0.9	358
3/4	四	翡翠鮮味魚片粥	芋頭西米露	2	0.5	0.8	0	0	1	365
3/5	五	台南擔仔麵+滷油豆腐	玉米蛋餅+米漿	2.3	0.5	0.7	0	0	0.8	362
3/8	一	芝麻包+鮮奶	御膳排骨盅	1.6	0.4	0.6	0.7	0	0.9	366
3/9	二	昆布湯烏龍麵	滷味拼盤	1.9	0.4	1	0	0	0.9	360
3/10	三	紅藜麥雞茸粥	活力水果(三種)	1.8	0.6	0.7	0	0.5	0.8	355
3/11	四	慶生會	味噌鮮魚豆腐鍋	1.7	0.7	0.7	0	0	1.2	368
3/12	五	香煎蘿蔔糕+蔬菜湯	水煎包+決明子茶	2.2	0.6	0.9	0	0	0.6	376
3/15	一	奶皇包+鮮奶	三菇嫩腐羹	1.3	0.7	0.6	0.7	0	1	374
3/16	二	白醬雞肉義大利麵	沙茶魚餃火鍋	2.3	0.3	0.6	0	0	1.1	370
3/17	三	清粥小菜	活力水果(三種)	1.7	0.6	0.7	0	0.5	0.7	358
3/18	四	蕃茄海鮮拉麵	綜合豆花	2.1	0.7	0.5	0	0	1	365
3/19	五	高麗菜元寶蛋花盅	水蒸地瓜+豆漿	2	0.6	0.8	0	0	0.8	361
3/22	一	小籠包+鮮奶	濃郁酸辣湯	1.5	0.4	0.8	0.7	0	0.9	369
3/23	二	台式炒米苔目+蛋花湯	日式關東煮元氣鍋	1.8	0.5	0.7	0	0	1.2	363
3/24	三	蔬菜玉米干貝粥	活力水果(三種)	1.7	0.6	0.8	0	0.5	0.7	362
3/25	四	鍋燒意麵	桂圓紅棗銀耳盅	2	0.4	0.8	0	0	1	368
3/26	五	現做鮮蔬餛飩湯	原味蛋糕+麥茶	2.1	0.6	0.7	0	0	0.9	364
3/29	一	小銀絲卷+鮮奶	九尾草雞盅	1.2	0.8	0.9	0.7	0	0.7	375
3/30	二	什錦蛋花雞絲麵	鮮採玉米穗	1.6	0.9	1	0	0	0.8	371
3/31	三	包潤餅活動	活力水果(三種)	1.7	0.6	0.6	0	0.5	0.9	367

※本園一律使用國產豬食材

