

臺中市西區大同國民小學附設幼兒園【111 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	二	黑糖小饅頭+鮮奶	香菇筍絲肉羹	1.8	0.4	0.6	0.7	0	0.8	375
3/2	三	台式炒麵+蔬菜湯	活力水果	1.8	0.3	1	0	0.5	0.7	360
3/3	四	慶生會	粉圓豆花	2	0.5	0.7	0	0	1	364
3/4	五	菠菜五穀干貝粥	腐竹牛蒡雞柳冬粉煲	2.2	0.4	0.5	0	0	1.2	362
3/7	一	杯子蛋糕+鮮奶	味噌鮮魚豆腐盅	1.5	0.4	0.8	0.7	0	0.8	373
3/8	二	番茄紅燒麵	何首烏杏鮑雞盅	2.1	0.4	0.7	0	0	1	365
3/9	三	高麗菜稀飯+蔥蛋+肉鬆	活力水果	1.6	0.4	0.7	0	0.5	1	362
3/10	四	肉末佐青蔥手打麵	茶葉蛋+薏仁漿	2	0.6	0.7	0	0	0.9	365
3/11	五	蛋花鮮蔬元寶湯	健康八寶粥	2	0.5	0.8	0	0	0.9	368
3/14	一	玉米脆片+鮮奶	翻滾小丸子鍋	1.7	0.4	0.8	0.7	0	0.7	376
3/15	二	鍋燒海陸意麵	廣式蘿蔔糕+蛋花湯	2	0.4	0.8	0	0	1.1	362
3/16	三	紅藜小米雞茸粥	活力水果	2.1	0.3	0.6	0	0.5	0.7	365
3/17	四	麻油薑蛋肉片麵線	滷味拼盤	1.8	0.4	0.7	0.7	0	0.6	375
3/18	五	白蘿蔔玉米雞捲鍋	日式煎餃+紫菜湯	2.2	0.5	0.7	0	0	0.8	364
3/21	一	小肉包+鮮奶	子排清燉雙寶	1.3	0.5	0.8	0.7	0	0.9	372
3/22	二	什錦蛋花雞絲麵	沙茶獅子頭白菜火鍋	1.9	0.5	1	0	0	0.9	364
3/23	三	南瓜雞茸粥	活力水果	1.7	0.5	0.8	0	0.5	0.7	367
3/24	四	鮮蔬餛飩湯	香煎蛋餅+米漿	2	0.6	0.9	0	0	0.8	361
3/25	五	大甲芋頭米粉湯	九份芋圓地瓜圓湯	1.8	0.7	0.8	0	0	0.9	363
3/28	一	小壽桃+鮮奶	日式高纖關東煮	1.5	0.5	0.7	0.7	0	0.8	374
3/29	二	客家香菇肉絲板條湯	水蒸地瓜+冬瓜茶	2.3	0.4	0.7	0	0	0.8	365
3/30	三	什錦菇菇粥	活力水果	1.5	0.6	0.7	0	0.5	0.9	360
3/31	四	咖哩雞肉烏龍麵	奶油紅豆捲+麥茶	1.9	0.5	0.8	0	0	1.1	364

※本園一律使用國產豬食材

