

臺中市西區大同國民小學附設幼兒園【110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)
12/1	三	什錦菇菇粥	活力水果	1.8	0.3	1	0	0.5	0.7	360
12/2	四	慶生會	味噌鮮魚豆腐盅	2.2	0.4	0.5	0	0	1.2	362
12/3	五	客家香菇肉絲板條湯	小時候大餅+麥茶	2	0.5	0.7	0	0	1	364
12/6	一	瑞士捲+鮮奶	香菇筍絲虱目魚羹	1.8	0.4	0.6	0.7	0	0.8	375
12/7	二	廣式蘿蔔糕+蛋花湯	綜合豆花	2.1	0.4	0.7	0	0	1	365
12/8	三	紅藜小米滑蛋粥	活力水果	1.6	0.4	0.7	0	0.5	1	362
12/9	四	台南擔仔麵+小烏蛋	日式高纖關東煮	2	0.6	0.7	0	0	0.9	365
12/10	五	番茄紅燒排骨麵	鮮採玉米穗	2	0.5	0.8	0	0	0.9	368
12/13	一	小壽桃+鮮奶	牛蒡山藥排骨盅	1.5	0.4	0.8	0.7	0	0.8	373
12/14	二	鍋燒海陸意麵	雞茸玉米濃湯	2.2	0.5	0.7	0	0	0.8	364
12/15	三	蔬菜五穀干貝粥	活力水果	2.1	0.3	0.6	0	0.5	0.7	365
12/16	四	日式洋蔥雞肉炒烏龍	刈包夾蛋+豆漿	2	0.4	0.8	0	0	1.1	362
12/17	五	蛋花鮮蔬元寶湯	芋頭牛奶西米露	1.8	0.4	0.7	0.7	0	0.6	375
12/20	一	藍莓吐司+鮮奶	腰果腐竹筍片冬粉煲	1.7	0.4	0.8	0.7	0	0.7	376
12/21	二	肌肉白醬義大利麵	濃郁酸辣湯	1.8	0.7	0.8	0	0	0.9	361
12/22	三	南瓜雞茸粥	聖誕大餐	1.9	0.5	1	0	0	0.9	364
12/23	四	香菇肉燥米苔目鮮蔬湯	滷味拼盤	2.2	0.5	0.8	0	0	0.7	367
12/24	五	鮮蔬餛飩湯	沙茶魚餃白菜火鍋	2	0.6	0.9	0	0	0.8	363
12/27	一	小肉包+鮮奶	香菇筍片雞盅	1.3	0.5	0.8	0.7	0	0.9	372
12/28	二	什錦繽紛雞絲麵	水蒸地瓜+米漿	2.3	0.4	0.7	0	0	0.8	365
12/29	三	芹香鯛魚粥	活力水果	1.5	0.6	0.7	0	0.5	0.9	360
12/30	四	麻油薑蛋肉片麵線	原味蛋糕+決明子茶	1.9	0.5	0.8	0	0	1.1	364
12/31	五	元旦補假								

※本園一律使用國產豬食材

