

臺中市西區大同國民小學附設幼兒園【110 年 10 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)
10/1	五	廣式蘿蔔糕+蔬菜湯	綜合小丸子元氣鍋	2.2	0.4	0.5	0	0	1.2	360
10/4	一	黑糖小饅頭+鮮奶	筍片香菇排骨湯	1.8	0.4	0.6	0.7	0	0.8	375
10/5	二	番茄肉醬義大利麵	翡翠雞柳豆腐羹	2	0.5	0.7	0	0	1	364
10/6	三	什錦菇菇粥	活力水果	1.8	0.3	1	0	0.5	0.7	367
10/7	四	慶生會	滷味拼盤	2.1	0.4	0.7	0	0	1	365
10/8	五	昆布湯烏龍麵	必勝客披薩	2	0.6	0.7	0	0	0.9	375
10/11	一	雙十節補假								
10/12	二	椰子葡萄土司+鮮奶	雞茸玉米濃湯	1.5	0.5	0.7	0.7	0	0.8	376
10/13	三	陽春麵+油豆腐	活力水果	1.6	0.4	0.7	0	0.5	1	364
10/14	四	芹香鯛魚粥	茶葉蛋+米漿	2	0.5	0.8	0	0	0.9	360
10/15	五	客家香菇肉絲板條湯	桂圓紅棗銀耳盅	2.1	0.4	0.9	0	0	0.8	363
10/18	一	蜂蜜蛋糕+鮮奶	山藥杏鮑菇雞湯	1.7	0.5	0.6	0.7	0	0.8	374
10/19	二	味噌豚骨里肌拉麵	日式高纖關東煮	1.9	0.5	0.7	0	0	1.1	363
10/20	三	紅藜麥小米雞茸粥	活力水果	2	0.5	0.7	0	0.5	0.6	365
10/21	四	鍋燒鮮蔬意麵	鮮採玉米穗	1.9	0.4	1	0	0	0.9	366
10/22	五	蛋花高纖元寶湯	刈包夾蛋+麥茶	1.8	0.7	0.9	0	0	0.8	361
10/25	一	地瓜包+鮮奶	濃郁酸辣湯	1.7	0.5	0.6	0.7	0	0.7	372
10/26	二	大甲芋頭米粉湯	白蘿蔔玉米雞捲鍋	2.2	0.5	0.8	0	0	0.7	364
10/27	三	高鈣廣東粥	活力水果	1.5	0.6	0.7	0	0.5	0.9	368
10/28	四	麻油薑蛋肉片麵線	水蒸地瓜+豆漿	2	0.4	0.8	0	0	1	363
10/29	五	手工現包餛飩鍋	仙草鮮奶	1.3	0.6	0.8	0.7	0	0.9	377

※本園一律使用國產豬食材

