

三和國小附設幼兒園 9月份點心菜單總表

第一週	8月30日 星期一	8月31日 星期二	9月1日 星期三	9月2日 星期四	9月3日 星期五	
上午點心			蛋花湯餃	醬燒包 堅果燕麥奶	鍋燒意麵	
下午點心			清蒸蘿蔔糕 鮮奶	粉圓豆花	奶香麵包 鮮奶	
熱量 (kcal) 蛋白質 (g) 脂肪 (g) 醣類 (g)			427.5 21.5 11.5 59.5	379.5 15.5 7.5 62.5	427.5 21.5 11.5 59.5	
第二週	9月6日 星期一	9月7日 星期二	9月8日 星期三	9月9日 星期四	9月10日 星期五	9月11日 星期六
上午點心	竹筍豬肉鹹粥	麻香肉片麵線	肉絲蛋炒飯 魚丸湯	排骨冬粉湯	美濃板條	日式關東煮
下午點心	港式燒賣 鮮奶	綠豆湯	夯地瓜 鮮奶	鮮肉鍋貼 豆漿	芋泥包 米漿	慶生壽桃 鮮奶
熱量 (kcal) 蛋白質 (g) 脂肪 (g) 醣類 (g)	379.5 15.5 7.5 62.5	427.5 21.5 11.5 59.5	427.5 21.5 11.5 59.5	382 18 10 55	427.5 21.5 11.5 59.5	427.5 21.5 11.5 59.5
第三週	9月13日 星期一	9月14日 星期二	9月15日 星期三	9月16日 星期四	9月17日 星期五	
上午點心	肉燥米粉湯	蘿蔔糕鹹湯	芝麻包 豆漿	蠔絲豆腐羹	味噌拉麵	
下午點心	水煎包 鮮奶	芋頭西米露	肉絲麵線糊	鮮肉湯包 薏仁糙米漿	手撕麵包 鮮奶	
熱量 (kcal) 蛋白質 (g) 脂肪 (g) 醣類 (g)	427.5 21.5 11.5 59.5	382 18 10 55	379.5 15.5 7.5 62.5	379.5 15.5 7.5 62.5	427.5 21.5 11.5 59.5	
第四週	9月20日 星期一	9月21日 星期二	9月22日 星期三	9月23日 星期四	9月24日 星期五	
上午點心	中秋節放假		越南河粉湯	鮮肉水餃 豆漿燕麥奶	虱目魚粥	
下午點心			地瓜包 鮮奶	玉米濃湯通心麵	香蒜吐司 鮮奶	
熱量 (kcal) 蛋白質 (g) 脂肪 (g) 醣類 (g)			427.5 21.5 11.5 59.5	382 18 10 55	427.5 21.5 11.5 59.5	
第五週	9月27日 星期一	9月28日 星期二	9月29日 星期三	9月30日 星期四		
上午點心	蔥抓餅 豆漿	黑糖小饅頭 鮮奶	野菜麵疙瘩	鮮菇白菜冬粉湯		
下午點心	紅豆紫米粥	鮮蔬蛋花麵線	小籠湯包 米漿	玉米脆片 鮮奶		
熱量 (kcal) 蛋白質 (g) 脂肪 (g) 醣類 (g)	379.5 15.5 7.5 62.5	427.5 21.5 11.5 59.5	382 18 10 55	427.5 21.5 11.5 59.5		