

臺中市北屯區東光暨僑孝國小附設幼兒園10月點心總表

|     |      | 日期     | 星期  | 點心       | 全穀雜糧類 | 油脂及堅果種子類 | 蔬菜類 | 乳品類 | 水果類 | 豆魚蛋肉類 | 熱量    |
|-----|------|--------|-----|----------|-------|----------|-----|-----|-----|-------|-------|
| 第五週 | 上午點心 | 9月29日  | 星期一 | 教師節放假    |       |          |     |     |     |       |       |
|     | 下午點心 |        |     |          |       |          |     |     |     |       |       |
|     | 上午點心 | 9月30日  | 星期二 | 玉米脆片+鮮奶  | 0.5   | 0.0      | 0.0 | 0.6 | 0.0 | 0.0   | 128.8 |
|     | 下午點心 |        |     | 玉米雞茸粥+水果 | 1.5   | 0.2      | 0.5 | 0.0 | 0.5 | 0.5   | 184.0 |
|     | 上午點心 | 10月1日  | 星期三 | 什錦意麵     | 1.5   | 0.2      | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.5   | 154.0 |
|     | 下午點心 |        |     | 燒賣+水果    | 2.0   | 0.2      | 0.5 | 0.0 | 0.5 | 0.5   | 217.8 |
|     | 上午點心 | 10月2日  | 星期四 | 馬鈴薯鍋     | 2.0   | 0.2      | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.5   | 189.0 |
|     | 下午點心 |        |     | 水煮甜玉米+水果 | 1.8   | 0.0      | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.0   | 156.0 |
|     | 上午點心 | 10月3日  | 星期五 | 保久乳      | 0.0   | 0.0      | 0.0 | 0.8 | 0.0 | 0.0   | 120.0 |
|     | 下午點心 |        |     | 慶生喜兔包+水果 | 2.5   | 0.0      | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.0   | 205.0 |
| 第六週 | 上午點心 | 10月6日  | 星期一 | 中秋節放假    |       |          |     |     |     |       |       |
|     | 下午點心 |        |     |          |       |          |     |     |     |       |       |
|     | 上午點心 | 10月7日  | 星期二 | 玉米脆片+鮮奶  | 0.5   | 0.0      | 0.0 | 0.6 | 0.0 | 0.0   | 128.8 |
|     | 下午點心 |        |     | 芋香鹹粥+水果  | 2.0   | 0.3      | 0.5 | 0.0 | 0.5 | 0.5   | 223.5 |
|     | 上午點心 | 10月8日  | 星期三 | 珍珠魚丸湯    | 0.0   | 0.5      | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 1.2   | 108.5 |
|     | 下午點心 |        |     | 水煎包+水果   | 2.5   | 0.2      | 0.2 | 0.0 | 0.5 | 0.5   | 246.5 |
|     | 上午點心 | 10月9日  | 星期四 | 客家板條湯麵   | 1.8   | 0.1      | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.5   | 170.5 |
|     | 下午點心 |        |     | 黑糖小饅頭+水果 | 1.8   | 0.0      | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.0   | 156.0 |
|     | 上午點心 | 10月10日 | 星期五 | 國慶日放假    |       |          |     |     |     |       |       |
|     | 下午點心 |        |     |          |       |          |     |     |     |       |       |
| 第七週 | 上午點心 | 10月13日 | 星期一 | 玉米脆片+鮮奶  | 0.5   | 0.0      | 0.0 | 0.6 | 0.0 | 0.0   | 128.8 |
|     | 下午點心 |        |     | 什錦湯麵+水果  | 2.0   | 0.2      | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.5   | 189.0 |
|     | 上午點心 | 10月14日 | 星期二 | 南瓜濃湯餃    | 2.0   | 0.2      | 0.5 | 0.2 | 0.0 | 0.5   | 219.0 |
|     | 下午點心 |        |     | 綠豆薏仁湯    | 2.5   | 0.0      | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0   | 175.0 |
|     | 上午點心 | 10月15日 | 星期三 | 古早味米粉湯   | 1.0   | 0.2      | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.5   | 119.0 |
|     | 下午點心 |        |     | 小籠包+水果   | 2.5   | 0.2      | 0.1 | 0.0 | 0.5 | 0.5   | 244.0 |
|     | 上午點心 | 10月16日 | 星期四 | 滑蛋意麵     | 2.0   | 0.2      | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.5   | 189.0 |
|     | 下午點心 |        |     | 肉燥冬粉湯+水果 | 1.0   | 0.3      | 0.5 | 0.0 | 0.5 | 0.7   | 164.5 |
|     | 上午點心 | 10月17日 | 星期五 | 咖哩湯麵     | 2.0   | 0.2      | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.5   | 189.0 |
|     | 下午點心 |        |     | 金絲捲+水果   | 2.5   | 0.0      | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.0   | 205.0 |
| 第八週 | 上午點心 | 10月20日 | 星期一 | 玉米脆片+鮮奶  | 0.5   | 0.0      | 0.0 | 0.6 | 0.0 | 0.0   | 128.8 |
|     | 下午點心 |        |     | 味噌湯麵+水果  | 2.0   | 0.2      | 0.5 | 0.0 | 0.5 | 0.5   | 219.0 |
|     | 上午點心 | 10月21日 | 星期二 | 玉米鮮肉粥    | 1.5   | 0.2      | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.5   | 154.0 |
|     | 下午點心 |        |     | 紅豆地瓜湯    | 2.5   | 0.0      | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0   | 175.0 |
|     | 上午點心 | 10月22日 | 星期三 | 香菇雞湯冬粉   | 1.0   | 0.2      | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.5   | 119.0 |
|     | 下午點心 |        |     | 蒸地瓜+水果   | 2.5   | 0.0      | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.0   | 205.0 |
|     | 上午點心 | 10月23日 | 星期四 | 絲瓜麵線     | 2.0   | 0.3      | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.5   | 193.5 |
|     | 下午點心 |        |     | 芝麻包+水果   | 2.5   | 0.0      | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.0   | 205.0 |
|     | 上午點心 | 10月24日 | 星期五 | 光復節放假    |       |          |     |     |     |       |       |
|     | 下午點心 |        |     |          |       |          |     |     |     |       |       |
| 第九週 | 上午點心 | 10月27日 | 星期一 | 玉米脆片+鮮奶  | 0.5   | 0.0      | 0.0 | 0.6 | 0.0 | 0.0   | 128.8 |
|     | 下午點心 |        |     | 什錦冬粉湯+水果 | 1.2   | 0.3      | 0.5 | 0.0 | 0.5 | 0.5   | 167.5 |
|     | 上午點心 | 10月28日 | 星期二 | 虱目魚粥     | 1.5   | 0.2      | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.6   | 159.5 |
|     | 下午點心 |        |     | 桂圓湯圓湯    | 2.5   | 0.0      | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0   | 175.0 |
|     | 上午點心 | 10月29日 | 星期三 | 鮮蔬雞絲麵    | 2.0   | 0.2      | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.6   | 194.5 |
|     | 下午點心 |        |     | 蘿蔔糕+水果   | 2.5   | 0.0      | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.0   | 205.0 |
|     | 上午點心 | 10月30日 | 星期四 | 擔仔湯麵     | 2.0   | 0.2      | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.5   | 189.0 |
|     | 下午點心 |        |     | 味噌豆腐湯+水果 | 0.0   | 0.2      | 0.5 | 0.0 | 0.5 | 1.0   | 106.5 |
|     | 上午點心 | 10月31日 | 星期五 | 鮮肉雲吞湯    | 1.5   | 0.1      | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 0.7   | 160.5 |
|     | 下午點心 |        |     | 黑糖捲+水果   | 2.5   | 0.0      | 0.0 | 0.0 | 0.5 | 0.0   | 205.0 |

\*本校豬肉使用台灣豬肉\*

