

基隆市武崙國民小學附設幼兒園 114學年度第1學期10月份點心

日期	星期	早點	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	低脂乳品類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類	糖	熱量	午點	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	低脂乳品類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類	糖	熱量
10/1	三	慶生會蛋糕+麥茶	1.5	0.5	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	167.5	絲瓜麵線	1.5	0.5	0	0.2	0	0.5	0	170
10/2	四	香菇瘦肉粥	1.5	1.0	0.0	0.2	0.0	0.5	0.0	207.5	水果拼盤	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	60.0
10/3	五	肉燥麵	1.0	1.0	0.0	0.2	0.0	1.0	0.0	195.0	芋頭甜湯+水果	1.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	15.0	160.0
10/6	一	中秋節																	
10/7	二	洋蔥肉絲麵	1.5	1.0	0.0	0.4	0.0	0.5	0.0	212.5	番茄蛋花湯	0.0	0.5	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	45.0
10/8	三	蘿蔔糕湯	1.0	0.5	0.0	0.2	0.0	0.5	0.0	135.0	吐司+鮮奶	1.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.5	0.0	212.5
10/9	四	古早味海鮮粥	1.5	0.5	0.0	0.5	0.0	0.5	0.0	177.5	水果拼盤	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	60.0
10/10	五	國慶日																	
10/13	一	小餐包+豆漿	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.5	5.0	187.5	奶香薯餅+水果	1.0	0.0	0.0	0.0	0.5	1.0	0.0	145.0
10/14	二	水煮蛋+糙米漿	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.5	5.0	187.5	青菜玉米蛋花湯	0.5	0.2	0.0	0.3	0.0	0.5	0.0	80.0
10/15	三	日式鍋燒麵	1.0	0.5	0.0	0.4	0.0	0.5	0.0	140.0	玉米脆片+鮮奶	1.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	190.0
10/16	四	銅鑼燒+麥茶	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	92.5	水果拼盤	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	60.0
10/17	五	高麗菜鹹粥	1.5	1.0	0.0	0.3	0.0	1.0	0.0	232.5	乾拌麵+水果	1.5	1.0	0.0	0.2	0.5	0.5	0.0	237.5
10/20	一	珍珠丸子+優酪乳	1.0	0.5	1.0	0.0	0.0	0.5	5.0	270.0	八寶豆花+水果	0.5	1.0	0.0	0.0	0.5	0.0	15.0	200.0
10/21	二	炒飯條	1.0	1.0	0.0	0.4	0.0	0.5	0.0	168.0	山藥排骨湯	0.5	1.0	0.0	0.1	0.0	0.5	0.0	135.0
10/22	三	雞絲蛋湯麵	1.0	0.3	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	100.0	燒賣+鮮奶	0.5	0.5	1.0	0.0	0.0	0.5	5.0	215.0
10/23	四	南瓜雞蓉粥	2.0	1.0	0.0	0.2	0.0	0.5	0.0	242.5	水果拼盤	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	60.0
10/24	五	光復節補假																	
10/27	一	葡萄乾吐司+黑豆漿	1.0	1.0	0.0	0.3	0.0	0.5	5.0	187.5	水煮玉米+水果	1.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	100.0
10/28	二	什錦米苔目	1.5	1.0	0.0	0.3	0.0	0.5	0.0	210.0	紅棗雞湯	0.0	1.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	82.5
10/29	三	餛飩麵	1.0	0.5	0.0	0.3	0.0	0.5	0.0	137.5	蔥抓餅	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	92.5
10/30	四	芋頭瘦肉粥	1.5	1.0	0.0	0.3	0.0	0.5	0.0	210.0	水果拼盤	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	60.0
10/31	五	叉燒包+米漿	1.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.5	5.0	150.0	紅豆紫米粥+水果	1.8	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	10.0	196.0

保育：

園主任：

校長：

