

國立清華大學附設實驗國民小學附設幼兒園點心午餐表 (107年8、9月)

日期	星期	早上點心	午餐					下午點心	每週點心營養成分	
			主食	主菜	副菜	青菜	湯品			
	一								熱量 491 大卡	
	二								蛋白質 15.3 公克	
	三								脂肪 17.8 公克	
8月30日	四	養樂多+小餐包						綜合仙草甜湯	碳水化合物 67.5 公克	
8月31日	五	水果+小芝麻包						雞絲麵		
										
9月3日	一	慶生蛋糕						綠豆米苔目	熱量 471 大卡	
9月4日	二	波蘿麵包+鮮奶						蔥油餅+麥茶	蛋白質 18.3 公克	
9月5日	三	水果+小餅乾						紅豆紫米粥	脂肪 16.1 公克	
9月6日	四	豆漿+鍋貼						南瓜米粉+鮮蔬湯	碳水化合物 63.1 公克	
9月7日	五	水果+小奶黃包						玉米糙米粥		
										
9月10日	一	冰心地瓜						檸檬愛玉	熱量 504 大卡	
9月11日	二	米漿+牛奶饅頭						炒米苔目+鮮蔬湯	蛋白質 18.9 公克	
9月12日	三	水果+小餅乾						四神湯	脂肪 16.8 公克	
9月13日	四	玉米濃湯+可頌						綠豆饊薏仁	碳水化合物 69.4 公克	
9月14日	五	水果+小豆沙包						雞蛋湯麵		
										
9月17日	一	芹香扁食湯						紅豆薏仁湯	熱量 491 大卡	
9月18日	二	水潤餅+芝麻豆漿						肉骨茶湯	蛋白質 18.4 公克	
9月19日	三	水果+小餅乾						鮮蔬湯餃	脂肪 17.6 公克	
9月20日	四	豆漿+蘿蔔糕						八寶粥	碳水化合物 64.8 公克	
9月21日	五	柚子+銅鑼燒						炒麵+鮮蔬湯		
										
9月24日	一	中秋節 放假一天								熱量 481 大卡
9月25日	二	米漿+水煎包						炒烏龍麵+鮮蔬湯	蛋白質 16.8 公克	
9月26日	三	水果+小餅乾						茶葉蛋+紅棗湯	脂肪 15.4 公克	
9月27日	四	黃瓜魚丸湯						綠豆豆花	碳水化合物 68.9 公克	
9月28日	五	水果+小餐包						枸杞銀耳蓮子湯		

