



國立清華大學附設實驗國民小學附設幼兒園點心午餐表 (108年4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		
4月1日	一	慶生蛋糕	地瓜飯	茄汁豆皮	蒸蛋	鮮炒時蔬	海芽味噌湯	關東煮	熱量 491 大卡
4月2日	二	水果+小餅乾	糙米飯	塔香腿丁	蔥爆干片	鮮炒時蔬	蘿蔔排骨湯	雞絲麵	蛋白質 15.3 公克
4月3日	三	豆漿+鍋貼	漢堡	起司豬排	薯條	鮮炒時蔬	仙草QQ湯	紅豆紫米粥	脂肪 17.8 公克
4月4日	四	兒童節 清明節放假							碳水化合物 67.5 公克
4月5日	五								
									
4月8日	一	芹香扁食湯	地瓜飯	瓜子肉燥	白菜滷	鮮炒時蔬	玉米排骨湯	綠豆米苔目	熱量 471 大卡
4月9日	二	冰心地瓜	糙米飯	咖哩腿丁	鮮菇黃瓜	鮮炒時蔬	冬瓜肉片湯	南瓜米粉+鮮蔬湯	蛋白質 18.3 公克
4月10日	三	水果+小餅乾	刈包	滷豬排	培根高麗	鮮炒時蔬	叻仔魚粥	綜合仙草甜湯	脂肪 16.1 公克
4月11日	四	米漿+肉包	燕麥飯	蘑菇豬柳	蠔油素雞	鮮炒時蔬	鮮筍肉絲湯	玉米糙米粥	碳水化合物 63.1 公克
4月12日	五	水果+小餐包	麥片飯	回鍋肉片	香滷海捲	鮮炒時蔬	養生豆漿	山藥湯	
									
4月15日	一	玉米濃湯+可頌	地瓜飯	咖哩百頁	玉米炒蛋	鮮炒時蔬	黃瓜鮮菇湯	紅豆薏仁湯	熱量 504 大卡
4月16日	二	豆漿+蘿蔔糕	糙米飯	三杯腿丁	冬瓜肉末	鮮炒時蔬	青木瓜排骨湯	炒米苔目+鮮蔬湯	蛋白質 18.9 公克
4月17日	三	水果+小餅乾	客家瓶條	珍珠丸子	黃瓜花生	鮮炒時蔬	酸辣湯	檸檬愛玉	脂肪 16.8 公克
4月18日	四	葡萄乾蛋糕	燕麥飯	香酥鮮魚	麻婆豆腐	鮮炒時蔬	柴魚味噌湯	南瓜湯	碳水化合物 69.4 公克
4月19日	五	水果+小豆沙包	麥片飯	筍干封肉	海結油腐	鮮炒時蔬	九份地瓜湯	雞蛋湯麵	
									
4月22日	一	芹香扁食湯	地瓜飯	糖醋排骨	螞蟻上樹	鮮炒時蔬	冬瓜魚丸湯	綠豆豆花	熱量 491 大卡
4月23日	二	水潤餅+芝麻豆漿	糙米飯	黃瓜燒雞	鐵板油腐	鮮炒時蔬	羅宋湯	炒麵+鮮蔬湯	蛋白質 18.4 公克
4月24日	三	水果+小餅乾	肉絲炒麵	醬燒大排	青蔥洋芋	鮮炒時蔬	魚羹清湯	枸杞銀耳蓮子湯	脂肪 17.6 公克
4月25日	四	茶葉蛋+紅棗湯	燕麥飯	客家小炒	咖哩馬丁	鮮炒時蔬	海芽蛋花湯	雞絲麵	碳水化合物 64.8 公克
4月26日	五	水果+葡萄乾吐司	麥片飯	冬瓜肉片	塔香海根	鮮炒時蔬	豆漿西米露	四神湯	
									
4月29日	一	黃瓜魚丸湯	地瓜飯	彩椒干片	番茄炒蛋	鮮炒時蔬	玉米海結湯	八寶粥	熱量 #REF! 大卡
4月30日	二	豆漿+水煎包	糙米飯	洋芋燉雞	鮮炒豆薯	鮮炒時蔬	青木瓜排骨湯	炒烏龍麵+鮮蔬湯	蛋白質 16.8 公克
									碳水化合物 68.9 公克

