

# 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4月份)

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2日	一	慶生蛋糕	地瓜飯	百菇花園	番茄炒蛋	鮮炒時蔬	海芽豆腐湯	南瓜米粉+鮮蔬湯	熱量	498.9 大卡
4月3日	二	豆漿+鍋貼	糙米飯	塔香腿丁	蔥爆干片	鮮炒時蔬	蘿蔔排骨湯	紅豆紫米粥	蛋白質	15.7 公克
4月4日	三	清明掃墓 兒童節 放假摟!!!							脂肪	20.1 公克
4月5日	四								碳水化合物	63.8 公克
4月6日	五									
										
4月9日	一	蘿蔔貢丸湯	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	475.4 大卡
4月10日	二	米漿+肉包	糙米飯	咖哩腿丁	鮮菇黃瓜	鮮炒時蔬	冬瓜肉片湯	關東煮	蛋白質	15.6 公克
4月11日	三	水果+小餅乾	黑糖卷	檸檬雞翅	培根高麗	鮮炒時蔬	芋頭米粉湯	綜合仙草甜湯	脂肪	18.2 公克
4月12日	四	冰心地瓜	燕麥飯	紅燒鮮魚	蠔油素雞	鮮炒時蔬	鮮筍肉絲湯	四神湯	碳水化合物	62.3 公克
4月13日	五	水果+小奶黃包	麥片飯	回鍋肉片	香滷海捲	鮮炒時蔬	養生豆漿	玉米糙米粥		
										
4月16日	一	葡萄乾蛋糕	地瓜飯	彩椒干片	蒸蛋	鮮炒時蔬	玉米海結湯	炒米苔目+鮮蔬湯	熱量	461.8 大卡
4月17日	二	豆漿+蘿蔔糕	糙米飯	三杯腿丁	冬瓜肉末	鮮炒時蔬	青瓜排骨湯	檸檬愛玉	蛋白質	16.2 公克
4月18日	三	鮮奶+波羅麵包	客家板條	珍珠丸子	黃瓜花生	鮮炒時蔬	酸辣湯	蔥油餅+麥茶	脂肪	17.8 公克
4月19日	四	芹香扁食湯	燕麥飯	香酥鮮魚	咖哩馬丁	鮮炒時蔬	柴魚味噌湯	綠豆饅薏仁	碳水化合物	59.2 公克
4月20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23日	一	水煮玉米	地瓜飯	糖醋排骨	螞蟻上樹	鮮炒時蔬	冬瓜魚丸湯	紅豆薏仁湯	熱量	473 大卡
4月24日	二	水潤餅+芝麻糊	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	15.3 公克
4月25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	茶葉蛋+紅棗湯	脂肪	14.6 公克
4月26日	四	米漿+牛奶饅頭	燕麥飯	紅燒鮮魚	麻婆豆腐	鮮炒時蔬	海芽味噌湯	鮮蔬湯餃	碳水化合物	70.1 公克
4月27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	山藥湯		
										
4月30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	八寶粥		