





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5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
5月1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	紅豆紫米粥	脂肪 17.8 公克
5月2日	四	波蘿麵包+鮮奶	燕麥飯	香酥鮮魚	家常豆腐	鮮炒時蔬	鮮筍肉絲湯	鮮蔬湯餃	碳水化合物 67.5 公克
5月3日	五	水果+小芝麻包	麥片飯	東坡肉	海帶三絲	鮮炒時蔬	綠豆地瓜湯	肉骨茶湯	
									
5月6日	一	慶生蛋糕	地瓜飯	佛跳牆	三杯油腐	鮮炒時蔬	海結排骨湯	關東煮	熱量 471 大卡
5月7日	二	米漿+肉包	糙米飯	玉米燒雞	苔香薯塊	鮮炒時蔬	柴魚味噌湯	南瓜米粉+鮮蔬湯	蛋白質 18.3 公克
5月8日	三	水果+小餅乾	義大利麵	麥克雞塊	太陽蛋	鮮炒時蔬	冬瓜魚丸湯	綠豆饅薏仁	脂肪 16.1 公克
5月9日	四	蘿蔔貢丸湯	燕麥飯	鹹酥雞	冬瓜肉末	鮮炒時蔬	羅宋湯	水煮玉米	碳水化合物 63.1 公克
5月10日	五	水果+小奶黃包	麥片飯	客家小炒	香滷海捲	鮮炒時蔬	養生豆漿	雞絲麵	
									
5月13日	一	芹香扁食湯	地瓜飯	咖哩百頁	蒸蛋	鮮炒時蔬	黃瓜鮮菇湯	綠豆米苔目	熱量 504 大卡
5月14日	二	豆漿+鍋貼	糙米飯	雙芋燒雞	蔥爆干片	鮮炒時蔬	蘿蔔排骨湯	玉米糙米粥	蛋白質 18.9 公克
5月15日	三	水果+小餅乾	新竹米粉	無骨雞排	黃瓜花生	鮮炒時蔬	玉米海結湯	綜合仙草甜湯	脂肪 16.8 公克
5月16日	四	冰心地瓜	燕麥飯	香酥鮮魚	玉米肉末	鮮炒時蔬	番茄肉片湯	炒飯條+鮮蔬湯	碳水化合物 69.4 公克
5月17日	五	水果+小餐包	麥片飯	香菇蒸肉	樹薯三絲	鮮炒時蔬	紅豆西米露	山藥湯	
									
5月20日	一	玉米濃湯+可頌	地瓜飯	糖醋排骨	白菜滷	鮮炒時蔬	海芽豆腐湯	綠豆豆花	熱量 491 大卡
5月21日	二	水潤餅+芝麻豆漿	糙米飯	塔香腿丁	鮮菇黃瓜	鮮炒時蔬	魚羹清湯	炒米苔目+鮮蔬湯	蛋白質 18.4 公克
5月22日	三	水果+小餅乾	烏龍麵	燒賣	蠔油素雞	鮮炒時蔬	玉米蛋花湯	檸檬愛玉	脂肪 17.6 公克
5月23日	四	葡萄乾蛋糕	燕麥飯	回鍋肉片	螞蟻上樹	鮮炒時蔬	冬瓜肉片湯	南瓜湯	碳水化合物 64.8 公克
5月24日	五	水果+小豆沙包	麥片飯	磨菇豬柳	海結油腐	鮮炒時蔬	養生豆漿	雞蛋湯麵	
									
5月27日	一	芹香扁食湯	地瓜飯	百菇花園	番茄炒蛋	鮮炒時蔬	青菜豆腐湯	紅豆薏仁湯	熱量 501 大卡
5月28日	二	豆漿+蘿蔔糕	糙米飯	黃瓜燒雞	麻婆豆腐	鮮炒時蔬	海芽味噌湯	炒麵+鮮蔬湯	蛋白質 16.8 公克
5月29日	三	水果+小餅乾	蛋炒飯	醬燒大排	鮮筍肉絲	鮮炒時蔬	玉米排骨湯	枸杞銀耳蓮子湯	碳水化合物 68.9 公克
5月30日	四	茶葉蛋+紅棗湯	燕麥飯	香酥鮮魚	咖哩馬丁	鮮炒時蔬	酸辣湯	雞絲麵	脂肪 17.6 公克
5月31日	五	水果+葡萄乾吐司	麥片飯	冬瓜燒肉	沙茶海根	鮮炒時蔬	綠豆QQ湯	四神湯	

