

國立清華大學附設實驗國民小學附設幼兒園點心素食午餐表 (108年8月~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		
8月30日	五	養樂多+小可頌	麥片飯	素瓜子肉	海結油腐	鮮炒時蔬	綠豆QQ湯	檸檬愛玉	熱量 597 大卡
									
9月2日	一	水果+小餅乾	燕麥飯	糖醋烤麩	樹薯三絲	鮮炒時蔬	豆腐味噌湯	綠豆米苔目	熱量 571 大卡
9月3日	二	芹香扁食湯	糙米飯	三杯杏菇	麻婆豆腐	鮮炒時蔬	鮮筍木耳湯	關東煮	蛋白質 23.3 公克
9月4日	三	水果+小黑糖餐包	蛋炒飯	素雞塊	高麗蜜鵝	鮮炒時蔬	羅宋湯	綜合仙草甜湯	脂肪 16.1 公克
9月5日	四	蘿蔔糕+米漿	芝麻飯	咖哩百頁	玉米炒蛋	鮮炒時蔬	黃瓜鮮菇湯	雞絲麵	碳水化合物 83.1 公克
9月6日	五	水果+小豆沙包	麥片飯	沙茶麵腸	拌海帶絲	鮮炒時蔬	養生豆漿	南瓜湯	
									
9月9日	一	水果+小餅乾	燕麥飯	蘿蔔黑干丁	鮮筍木耳	鮮炒時蔬	每芽蛋花湯	紅豆紫米粥	熱量 613 大卡
9月10日	二	慶生蛋糕	糙米飯	素鹹酥雞	咖哩馬丁	鮮炒時蔬	薑絲冬瓜湯	南瓜米粉+鮮蔬湯	蛋白質 23.9 公克
9月11日	三	水果+小鮮肉包	義大利麵	黑糯米丸	三杯油腐	鮮炒時蔬	蘿蔔素羹湯	綠豆地瓜湯	脂肪 17.8 公克
9月12日	四	水煮玉米	芝麻飯	紫茄堡	毛豆冬瓜	鮮炒時蔬	薑絲海結湯	炒飯條+鮮蔬湯	碳水化合物 89.4 公克
9月13日	五	中秋節 放假一天							
									
9月16日	一	水果+小餅乾	燕麥飯	筍干素鴨	家常豆腐	鮮炒時蔬	每芽味噌湯	檸檬愛玉	熱量 591 大卡
9月17日	二	蘿蔔貢丸湯	糙米飯	鮮蔬百頁	豆皮粉絲	鮮炒時蔬	番茄鮮蔬湯	炒米苔目+鮮蔬湯	蛋白質 23.4 公克
9月18日	三	水果+小芋泥包	刈包	紅麴排	苔香薯塊	鮮炒時蔬	芋頭米粉湯	綠豆饅薏仁	脂肪 17.6 公克
9月19日	四	馬拉糕+紅棗湯	芝麻飯	百菇花園	蒸蛋	鮮炒時蔬	青菜豆腐湯	雞蛋湯麵	碳水化合物 84.8 公克
9月20日	五	水果+小奶酥餐包	麥片飯	雙芋燒麵輪	香滷海捲	鮮炒時蔬	豆漿西米露	蛤蜊冬瓜湯	
									
9月23日	一	水果+小餅乾	燕麥飯	回鍋素干片	芋香田園	鮮炒時蔬	鮮菇蘿蔔湯	紅豆薏仁湯	熱量 590 大卡
9月24日	二	玉米濃湯	糙米飯	咖哩素肚	醬燒干片	鮮炒時蔬	木瓜枸杞	鮮蔬湯餃	蛋白質 21.8 公克
9月25日	三	水果+小奶黃包	新竹米粉	芝麻長豆	黃瓜花生	鮮炒時蔬	玉米蘿蔔湯	雞絲麵	脂肪 16.4 公克
9月26日	四	鍋貼+豆漿	芝麻飯	彩椒豆包	白菜滷	鮮炒時蔬	刺瓜素丸湯	炒麵+鮮蔬湯	碳水化合物 88.9 公克
9月27日	五	水果+葡萄乾吐司	麥片飯	冬瓜素鴨	塔香海根	鮮炒時蔬	九份地瓜圓	肉骨茶湯	
									
9月30日	一	水果+小餅乾	燕麥飯	蒟蒻豆干	燴大黃瓜	鮮炒時蔬	酸辣湯	枸杞銀耳蓮子湯	熱量 597 大卡



造慧團體關係企業

造慧團體關係企業