




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3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		
3月4日	一	慶生蛋糕	地瓜飯	彩椒干片	蒸蛋	鮮炒時蔬	海結玉米湯	當歸鴨麵線	熱量 491 大卡
3月5日	二	煎餃+豆漿	糙米飯	三杯腿丁	白菜滷	鮮炒時蔬	柴魚味噌湯	綠豆薏仁湯	蛋白質 15.3 公克
3月6日	三	水果+小餅乾	肉絲蛋炒飯	檸檬雞翅	蔥爆干片	鮮炒時蔬	魚羹清湯	南瓜排骨湯	脂肪 17.8 公克
3月7日	四	黃瓜魚丸湯	燕麥飯	紅燒鮮魚	樹薯三絲	鮮炒時蔬	羅宋湯	紅豆紫米粥	碳水化合物 67.5 公克
3月8日	五	水果+小豆沙包	麥片飯	雙芋燒肉	拌海帶絲	鮮炒時蔬	九份地瓜	雞絲麵	
									
3月11日	一	芹香扁食湯	地瓜飯	佛跳牆	麻婆豆腐	鮮炒時蔬	蘿蔔排骨湯	肉絲米粉湯	熱量 471 大卡
3月12日	二	冰心地瓜	糙米飯	咖哩腿丁	螞蟻上樹	鮮炒時蔬	鮮筍肉絲湯	玉米糙米粥	蛋白質 18.3 公克
3月13日	三	水果+小餅乾	義大利麵	無骨雞排	培根高麗	鮮炒時蔬	黃瓜魚丸湯	山藥排骨湯	脂肪 16.1 公克
3月14日	四	肉包+米漿	燕麥飯	東坡肉	玉米肉末	鮮炒時蔬	冬瓜肉片湯	枸杞銀耳蓮子湯	碳水化合物 63.1 公克
3月15日	五	水果+吐司/餐盒	麥片飯	冬瓜燒肉	海結油腐	鮮炒時蔬	養生豆漿	雞蛋湯麵	
									
3月18日	一	蘿蔔貢丸湯	地瓜飯	咖哩百頁	玉米炒蛋	鮮炒時蔬	黃瓜鮮菇湯	海鮮烏龍麵	熱量 504 大卡
3月19日	二	水煎包+豆漿	糙米飯	塔香腿丁	苔香薯塊	鮮炒時蔬	青木瓜排骨湯	火鍋什錦湯	蛋白質 18.9 公克
3月20日	三	水果+小餅乾	黑糖捲	滷豬排	黃瓜花生	鮮炒時蔬	叻仔魚粥	紅豆薏仁湯	脂肪 16.8 公克
3月21日	四	鮮奶+北海道麵包	燕麥飯	香酥鮮魚	冬瓜肉末	鮮炒時蔬	番茄肉片湯	鮮蔬湯餃	碳水化合物 69.4 公克
3月22日	五	水果+小芝麻包	麥片飯	客家小炒	塔香海根	鮮炒時蔬	綠豆QQ湯	肉骨茶湯	
									
3月25日	一	奶油捲蛋糕	地瓜飯	糖醋排骨	燴大黃瓜	鮮炒時蔬	海結排骨湯	綠豆饅頭	熱量 491 大卡
3月26日	二	蘿蔔糕+米漿	糙米飯	黃瓜燒雞	鮮筍肉絲	鮮炒時蔬	海芽味噌湯	南瓜米粉+鮮蔬湯	蛋白質 18.4 公克
3月27日	三	水果+小餅乾	中華炒麵	燒賣*2	蠔油素雞	鮮炒時蔬	玉米蛋花湯	綜合仙草甜湯	脂肪 17.6 公克
3月28日	四	茶葉蛋+桂圓紅棗湯	燕麥飯	鹹酥雞	咖哩馬丁	鮮炒時蔬	青菜豆腐湯	四神排骨湯	碳水化合物 64.8 公克
3月29日	五	水果+小奶黃包	麥片飯	香菇肉燥	香滷海捲	鮮炒時蔬	豆漿西米露	雞絲麵	
								熱量 #REF! 大卡	
								蛋白質 16.8 公克	
								碳水化合物 68.9 公克	

