

臺北市南港區玉成國小附設幼兒園點心表

2025年07月份

日期	星期	上午點心	全穀根莖類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	油脂類 (份)	熱量 (大卡)	下午點心	全穀根莖類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	油脂類 (份)	熱量 (大卡)
1	二	吻仔魚莧菜粥	0.8	0.3	0.3	0	0	0.6	133	◎花生豆花	0	0.5	0	0	0	0.5	80
2	三	◎雞蛋麵	0.8	0.3	0.5	0	0	0.5	140	◎銀絲捲豆腐蛋花湯	0.8	0.4	0	0	0	0.3	119.5
3	四	◎油豆腐蘿蔔湯	0.8	0.5	0.5	0	0	0.4	144	◎營養脆片鮮奶	0.8	0	0	0	0.8	0.1	176.5
4	五	南瓜肉片湯	0.6	0.3	0.4	0	0	0.4	113	◎招牌奶香豆漿	0.9	0.5	0	0	0	0.4	138.5
7	一	青蔥雞肉粥	0.8	0.4	0.2	0	0	0.3	125	◎芋頭饅頭鮮奶	1	0	0	0	0.5	0	150
8	二	◎玉米雞肉濃湯	0.8	0.6	0.5	0	0.1	0.2	155	紅豆薏仁粥	1.5	0	0	0	0	0	125
9	三	海帶芽餛飩湯	0.3	0.5	0.3	0	0	0.3	99.5	◎珍珠丸子黑糖仙草	0.8	0.5	0.2	0	0	0.3	132
10	四	◎青菜肉絲麵	0.9	0.4	0.5	0	0	0.5	148	紅豆吻仔魚粥	0.7	0.5	0.4	0	0	0.6	144
11	五	◎絲瓜麵	0.6	0.4	0.4	0	0	0.3	116	◎胚芽餐包豆漿	1	0.5	0	0	0.1	0.1	144
14	一	◎黑糖饅頭鮮奶	0.8	0	0	0	0.5	0.1	141	高麗菜雞肉湯	0.7	0.2	0.2	0	0	0.7	121
15	二	大瓜豆皮湯	0	0.5	0.5	0	0	0.3	83.5	綠豆米苔目湯	1.2	0	0	0	0	0	104
16	三	南瓜粉絲湯	0.6	0.3	0.5	0	0	0.5	120	小籠包麥茶	0.8	0.2	0.2	0	0	0.1	100.5
17	四	山藥肉末粥	0.8	0.6	0.5	0	0	0.4	152	四神湯	1	0.3	0	0	0	0.4	130.5
18	五	◎蔬菜湯餃	0.8	0.2	0.6	0	0	0.4	124	◎德國腸豆漿	1	0.7	0	0	0	0.5	159
21	一	◎起司包鮮奶	1	0	0	0	0.5	0.1	155	蔬菜湯餃	1	0.8	0.3	0	0	0.5	125
22	二	◎皮蛋瘦肉粥	0.6	0.4	0.3	0	0	0.5	125	檸檬愛玉栗子地瓜	1	0	0.1	0.1	0	0	99
23	三	◎小籠包味噌湯	0.6	0.7	0.3	0	0	0.3	136	◎蔥花麵包鮮奶	0.8	0	0	0	0.5	0.3	149.5
24	四	◎味噌拉麵	1	0.5	0.2	0	0	0.3	146	水煮玉米麥茶	1	0	0	0	0	0	90
25	五	番茄雞肉湯	0.8	0.5	0.7	0	0	0.4	149	◎特級牛奶豆漿	1	0.5	0	0	0.1	0.2	148.5
28	一	◎全麥饅頭鮮奶	1	0	0	0	0.5	0.1	155	◎水煮蛋味噌湯	0.1	1.3	0.1	0	0	0.1	132
29	二	◎魚片粥	0.6	0.2	0.2	0	0	0.5	105	◎奶黃包冬瓜茶	1	0	0	0	0.1	0.5	125
30	三	豆薯肉絲湯	1	0.8	0.3	0	0	0.5	125	◎葡萄捲鮮奶	1	0	0	0	0.5	0	150
31	四	◎玉米雞肉濃湯	0.8	0.6	0.5	0	0.1	0.2	155	紅豆薏仁粥	1.5	0	0	0	0	0	125

*本園提供的肉品一律使用國產豬；◎:表示含過敏原食材(甲殼類、芒果、花生、牛奶和羊奶、蛋、堅果、芝麻、大豆、魚、含麩質之穀物及其製品等)，請過敏者特別留意。

餐點組：

教師蔡弘彬

幼兒園主任

教師兼主任洪詩評

校長：

臺北市南港區玉成國民小學 楊火順