本月用餐天數 13

基隆市中華國民小學附設幼兒園　　109學年度第1學期第19週幼兒點心食譜設計表　　本週用餐天數 5

早68+1、午66+1

日期	星期	主食	菜名	材料	公斤重	材料	公斤重	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	低脂乳品類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類	糖（g）	熱量	備註
			菜餚					食物份數								
1月4日	一	早點	高麗菜包	高麗菜包	69個			1.2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	86.5	
			米漿	米漿 米漿	2L*4 1L*1											
		午點	什錦豆腐羹	板豆腐1.2K 豬肉片 金針菇	2盒 1 0.6	魚板 黑木耳 筍籤	0.4 0.3 0.3	0.0	0.9	0.0	0.2	1.0	0.0	0.0	132.5	水果1種
			水果	水果	67份	太白粉	0.6									
1月5日	二	早點	味噌拉麵	拉麵 豬肉片 玉米粒	3 1 4小罐	乾海帶芽 味噌	0.1 4小包	1.2	0.4	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	116.5	
		午點	金茸紫菜魚丸湯	金針菇 紫菜 魚丸	0.7 1包 2.5			0.0	0.7	0.0	0.2	1.0	0.0	0.0	117.5	水果1種
			水果	水果	67份											
1月6日	三	早點	雞絲麵	雞絲麵 豬肉絲 小白菜	6包 1 1	黑木耳 紅蘿蔔	0.3 0.3	1.7	0.4	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	154.0	
		午點	蔬菜湯餃	水餃 青江菜 紅蘿蔔	200顆 1.2 0.5	生香菇	0.6	0.0	1.5	0.0	0.3	1.0	0.0	0.0	180.0	水果1種
			水果	水果	67份											
1月7日	四	早點	翡翠肉末粥	雞絞肉 菠菜 魚板	1 1.5 0.5			2.0	0.5	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	182.5	
		午點	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔 小排丁 香菜	3 3 0.1			0.0	1.1	0.0	0.4	1.0	0.0	0.0	152.5	水果1種
			水果	水果	67份											
1月8日	五	早點	小兔包	小兔包	69個			1.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	130.0	
			鮮奶	鮮奶	1L*9											
		午點	粉圓地瓜甜湯	粉圓 地瓜 二砂糖	0.6 4.5 1			1.8	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	10.0	226.0	水果1種
			水果	水果	67份											

營養標準參照

衛生福利部 國民健康署「幼兒一日飲食建議量」
本園一律使用國產豬肉食材

菜單設計：王子瑄營養師　　幼兒園主任　　校 長

本月用餐天數 13

基隆市中華國民小學附設幼兒園　　109學年度第1學期第20週幼兒點心食譜設計表　　本週用餐天數 5

早68+1、午66+1

日期	星期	主食	菜名	材料	公斤重	材料	公斤重	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	低脂乳品類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類	糖（g）	熱量	備註
			菜餚					食物份數								
1月11日	一	早點	麵包	麵包	69個			2.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	215.0	
			豆漿	豆漿 豆漿	2L*4 1L*1											
		午點	藥膳麵線	白麵線 豬肉片 高麗菜	1.8 1 1.2	當歸黃耆	2包	1.0	0.4	0.0	0.2	1.0	0.0	0.0	165.0	水果1種
			水果	水果	67份											
1月12日	二	早點	肉羹麵	油麵 肉羹 筍籤	3 1.5 0.3	黑木耳 紅蘿蔔 大白菜	0.3 0.3 1	1.0	0.4	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	107.5	
		午點	燒賣	燒賣	134個			0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	135.0	水果1種
			水果	水果	67份											
1月13日	三	早點	肉燥米粉湯	中粗米粉 豬絞肉 生香菇	4包 1 0.7	豆芽菜 韭菜	1 0.2	1.1	0.4	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	114.5	
		午點	關東煮	小貢丸 豬血糕 油豆腐丁	1 1.2 1	甜不辣條 白蘿蔔	1 3	0.7	0.5	0.0	0.4	1.0	0.0	0.0	156.5	水果1種
			水果	水果	67份											
1月14日	四	早點	鮪魚玉米粥	玉米粒 鮪魚罐頭 紅蘿蔔	4小罐 10罐 0.3			2.2	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	221.5	
		午點	瓜仔雞湯	雞腿丁 花瓜罐頭 薑片	3 5罐 0.1			0.0	1.1	0.0	0.3	1.0	0.0	0.0	150.0	水果1種
			水果	水果	67份											
1月15日	五	早點	茄汁義大利麵	義大利麵 豬絞肉 洋蔥	5包 1.5 0.6	冷凍花椰菜 義大利麵醬	1 3瓶	1.8	0.6	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	185.0	
		午點	芋頭西米露	冷凍芋頭丁 西谷米 鮮奶	3 1 1L*2	二砂糖	1	1.8	0.0	0.1	0.0	1.0	0.0	10.0	238.0	水果1種
			水果	水果	67份											

營養標準參照	衛生福利部 國民健康署「幼兒一日飲食建議量」 本園一律使用國產豬肉食材

菜單設計：王子瑄營養師　　幼兒園主任　　校 長

本月用餐天數 13

基隆市中華國民小學附設幼兒園　　109學年度第1學期第21週幼兒點心食譜設計表　　本週用餐天數 3

早68+1、午66+1

日期	星期	主食	菜名	材料	公斤重	材料	公斤重	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	低脂乳品類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類	糖（g）	熱量	備註
			菜餚					食物份數								
1月18日	一	早點	鮮肉包	鮮肉包	69個			0.2	0.8	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	134.0	
			鮮奶	鮮奶	1L*9											
		午點	餛飩湯	餛飩 青江菜 芹菜珠	134個 1.2 0.2	油蔥酥	1小包	0.0	1.0	0.0	0.2	1.0	0.0	0.0	140.0	水果1種
			水果	水果	67份											
1月19日	二	早點	鍋燒麵	中粗烏龍麵 豬肉絲 魚板	3.6 1 0.2	竹輪 小白菜 紅蘿蔔	0.6 1 0.3	1.7	0.6	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	169.0	
		午點	綜合滷味	白蘿蔔 甜不辣條 百頁豆腐	3 1.5 1	杏鮑菇 滷包	1 1小包	0.3	0.2	0.0	0.6	1.0	0.0	0.0	111.0	水果1種
			水果	水果	67份											
1月20日	三	早點	銅鑼燒	銅鑼燒	69個			2.0	0.4	0.0	0.0	1.5	0.0	0.0	260.0	
			鮮果汁	蘋果汁	69瓶											
		午點	雞蛋布丁	布丁	67個			1.2	0.3	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	166.5	水果1種
			香蕉	香蕉	67根											
1月21日	四	早點	寒假												0.0	
		午點													0.0	
1月22日	五	早點													0.0	
		午點													0.0	

營養標準參照	衛生福利部 國民健康署「幼兒一日飲食建議量」 本園一律使用國產豬肉食材

菜單設計：王子瑄營養師　　幼兒園主任　　校 長