

早68+1、午68+1

日期	星期	主食	菜餚						食物份數							備註			
			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
5月3日	一	早點	高麗菜包	高麗菜包	69個														
			米漿	米漿 米漿	2L*4 1L*1				1.2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	86.5		
	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												水果 1種	
		水果	水果	69份	太白粉	0.6	0.0	0.9	0.0	0.2	1.0	0.0	0.0	0.0	132.5				
5月4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	金草紫菜魚丸湯	金針菇 紫菜 魚丸	0.7 1包 2.5															水果 1種
		水果	水果	69份			0.0	0.7	0.0	0.2	1.0	0.0	0.0	0.0	117.5				
5月5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	207顆 1.2 0.5	生香菇	0.6													水果 1種
		水果	水果	69份			0.0	1.5	0.0	0.3	1.0	0.0	0.0	0.0	180.0				
5月6日	四	早點	翡翠肉末粥	雞絞肉 菠菜 魚板	1 1.5 0.5	白米	6												
									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															水果 1種
		水果	水果	69份			0.0	1.1	0.0	0.4	1.0	0.0	0.0	0.0	152.5				
5月7日	五	早點	小兔包	小兔包	69個														
			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															水果 1種
		水果	水果	69份			1.8	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	10.0	226.0					

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

本月用餐天數 21

本週用餐天數 5

基隆市中華國民小學附設幼兒園 109學年度第2學期第12週幼兒點心食譜設計表

早68+1、午68+1

日期	星期	主餐	菜 餚										備 註			
			菜 名	材 料	公 斤 重	材 料	公 斤 重	食 物 份 數								
								蛋 白 質	脂 肪	糖 類	水 分	維 生 素 A		維 生 素 B1	維 生 素 B2	熱 量
5月10日	一	早點	茄汁義大利麵	義大利麵	5包	冷凍花椰菜	1	1.8	0.6	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	185.0	
				豬絞肉	1.5		義大利麵醬									
5月11日	二	午點	藥膳麵線	白麵線	1.8	當歸普普	2包	1.0	0.4	0.0	0.2	1.0	0.0	0.0	165.0	水果 1種
				豬肉片	1		高麗菜									
5月11日	二	早點	肉羹麵	油麵	3	黑木耳	0.3	1.0	0.4	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	107.5	
				肉羹	1.5		紅蘿蔔									
5月11日	二	午點	燒賣	燒賣	134個	大白菜	1	0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	135.0	水果 1種
				水果	69份											
5月12日	三	早點	肉燥米粉湯	中粗米粉	4包	豆芽菜	1	1.1	0.4	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	114.5	
				豬絞肉	1		韭菜									
5月12日	三	午點	關東煮	小貢丸	1	甜不辣條	1	0.7	0.5	0.0	0.4	1.0	0.0	0.0	156.5	水果 1種
				豬血糕	1.2		白蘿蔔									
5月13日	四	早點	鯛魚蔬菜粥	鯛魚片	1.8	高麗菜	1.5	2.0	1.2	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	240.0	
				生香菇	0.7		雞蛋									
5月13日	四	午點	瓜仔雞湯	雞腿丁	3	花瓜罐頭	5罐	0.0	1.1	0.0	0.3	1.0	0.0	0.0	150.0	水果 1種
				薑片	0.1											
5月14日	五	早點	麵包	麵包	69個	豆漿	2L*4	2.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	215.0	
				豆漿	1L*1											
5月14日	五	午點	雞蛋茶葉蛋油包	雞蛋	71個	枸杞	0.2	0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	135.0	水果 1種
				茶葉	1包		乾燥菊花									
			水果	69份		二砂糖	1									

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：陳怡禎營養師

幼兒園主任

校長

基隆市中華民國小學附設幼兒園 109學年度第2學期第13週幼兒點心食譜設計表

早68+1、午68+1

日期	星期	主食	菜				餡								備註		
			菜名	材料	公斤重	材料	公斤重	食物份數									
								全穀根莖類	豆魚肉蛋類	低脂乳品類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果類	果糖類		(g)	熱量
5月17日	一	早點	麵線羹	紅麵線 肉羹 筍籤	1.8 2 0.3	黑木耳 紅蘿蔔 蒜泥	0.3 0.3 0.1	1.0	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	117.5	
			午點	餛飩湯	餛飩 青江菜 芹菜珠	138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
5月18日	二	早點	鍋燒麵	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
5月19日	三	早點	絲瓜蛤蜊麵線	絲瓜 白麵線 蛤蜊	2.5 1.8 1.8	薑絲	0.1	1.8	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	143.5		
			午點	海帶芽蛋花湯	乾海帶芽 雞蛋	0.1 2			0.0	0.5	0.0	0.5	1.0	0.0	0.0	110.0	水果1種
5月20日	四	早點	香菇肉粥	豬絞肉 生香菇 紅蘿蔔	1 0.7 0.3	雞蛋	1.2	2.0	0.7	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	195.0		
			午點	綠豆薏仁甜湯	綠豆 薏仁 二砂糖	2 1 1	(前一天送) (前一天送)		1.7	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	10.0	219.0	水果1種
5月21日	五	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		
			午點	青蔥蛋餅	蛋餅皮 青蔥 雞蛋	35片 0.1 2			1.0	0.5	0.5	0.0	1.0	0.2	0.0	236.5	水果1種
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：陳怡樺營養師

幼兒園主任

校長

本月用餐天數 21  
本週用餐天數 5

109學年度第2學期第14週幼兒點心食譜設計表

日期	星期	主餐	菜		食物份數										備註			
			名稱	公斤重	名稱	公斤重	米	麵	蛋	肉	魚	豆	油	糖		鹽	熱量	
5月24日	一	早點	肉鬆飯糰	肉鬆	0.6												523	水果1種
			板豆腐1.2K 煎魚片 味噌 水果	2盒 5小包 5小包 69份	乾海帶芽 雞蛋	0.1 69顆	1.0	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
5月25日	二	早點	米苔目鹹湯	米苔目 豬肉絲 豆芽菜	3.6 0.7 0.7	紅蘿蔔 韭菜 油蔥酥	0.2 0.2 1小包	1.0	0.3	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	975	水果1種
			綠豆小米粥 水果	綠豆 小米 二砂糖 69份	1.5 1 1 69份	前一天送 前一天送	2.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	10.0	340.0				
5月26日	三	早點	金瓜炒米粉	細米粉 南瓜 豬肉絲	6包 3 1	高麗菜 生香菇	1 0.5	1.3	0.4	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	120.0	水果1種
			青菜豆腐湯 水果	板豆腐 小白菜 雞蛋 69份	3.6 1 1.2 69份		0.0	0.8	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	323	
5月27日	四	早點	雞茸玉米粥	雞絞肉 玉米粒 高麗菜	1 3 2			2.2	0.4	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	391.5	水果1種
			香菇雞湯 水果	生香菇 雞腿丁 薑片 69份	1 3 0.1 69份		0.0	1.1	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	345.0	
5月28日	五	早點	蔥花蛋饅頭	瑞穗牛奶饅頭 雞蛋 青菜	69個 34個 0.1			3.0	1.0	0.0	0.1	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	302.5	水果1種
			紅豆湯圓 水果	小湯圓 紅豆 二砂糖 69份	3盒 2 1 69份	(前一天送)	1.5	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	10.0	305.0				

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：陳怡禎營養師

幼兒園主任

校長

早68+1、午68+1

基隆市中華國民小學附設幼兒園 109學年度第2學期第15週幼兒點心食譜設計表

早68+1、午68+1

日期	星期	主食	菜 餚						食物份數						備 註		
			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	油脂與堅果類	果種子類		糖 (g)	熱量
5月31日	一	早點	冰烤地瓜	冰烤地瓜	69條											371.0	
			薏仁米漿	薏仁米漿 薏仁米漿	2L*4 1L*1			5.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
	午點	蔬菜煎餅	麵粉 紅甜椒 雞蛋	3 0.5 2	黃甜椒 青椒	0.2 0.7										292.5	水果 1種
		水果	水果	69份			2.2	0.5	0.0	0.2	1.0	0.8	0.0	0.0			
6月1日	二	早點													0.0		
			午點	水果	水果	69份										0.0	水果 1種
6月2日	三	早點													0.0		
			午點	水果	水果	69份										0.0	水果 1種
6月3日	四	早點													0.0		
			午點	水果	水果	69份										0.0	水果 1種
6月4日	五	早點													0.0		
			午點	水果	水果	69份										0.0	水果 1種
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：陳怡禪營養師

幼兒園主任

校長