

早68+1、午68+1

日期	星期	主食	菜 餚										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	糖 (g)	熱量	
6月14日	一	早點	端午節															
6月15日	二	早點	台式炒麵	細烏龍麵 豬肉絲 冷凍甜豆莢	3.6 1 0.6	生香菇 高麗菜 紅蘿蔔	0.6 1 0.6	1.7	0.4	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	159.0		
			花豆豆花	豆花2K 花豆 黑糖	4盒 1 1.2	前一天送		0.6	0.8	0.0	0.0	1.0	0.0	10.0	202.0		水果1種	
6月16日	三	早點	關東煮	小貢丸 竹輪 油豆腐丁	1 1.2 1	甜不辣條 白蘿蔔	1 3	0.2	0.8	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	84.0			
			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	
6月17日	四	早點	蔬菜鮮魚粥	魚片 高麗菜 黑木耳	1 2 0.6	胡蘿蔔 雞蛋	0.3 1.5	2.0	0.8	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	220.0			
			仙草排骨湯	小排丁 紅棗 枸杞	3 0.4 0.1	仙草原汁	5	0.0	1.3	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	157.5		水果1種	
6月18日	五	早點	豆沙包	豆沙包	69個			1.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	130.0			
			鮮奶	鮮奶	1L*9													
6月18日	五	午點	酸菜豬肉湯	豬肉片 金針菇 豬血糕	1 1 1.2	生香菇 紅蘿蔔 酸菜心	1 0.9 2包	0.5	0.4	0.0	0.5	1.0	0.0	10.0	177.5		水果1種	
			水果	水果	69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：陳怡樺營養師

幼兒園主任

校長

早68+1、午68+1

日期	星期	主食	菜 餚										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	果種子類	糖 (g)	熱量									
6月21日	一	早點	煎餃	水餃	207顆																					
			蔥花蛋花湯	雞蛋 青蔥	2 0.2			0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	150.0										
	午點	冬瓜枸杞雞湯	雞腿丁 冬瓜 枸杞	3 4 0.2	薑絲	0.2																			水果1種	
		水果	水果	69份			0.0	1.1	0.0	0.6	1.0	0.0	0.0	157.5												
6月22日	二	早點	大滷麵	細烏龍麵 豬肉絲 中華豆腐	3 1 1盒	紅蘿蔔 黑木耳 大白菜	0.3 0.3 2	1.4	0.5	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	145.5										
			珍珠丸	珍珠丸	138個																					水果1種
	午點	水果	水果	69份				0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	135.0											
		炸醬麵	細烏龍麵 豬絞肉 豆干丁	3.6 1 0.7	甜麵醬 豆瓣醬(不辣) 小黃瓜	5小包 5小包 0.7	1.7	0.7	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	183.0												
6月23日	三	午點	福州魚丸湯	福州丸 芹菜	5.4 0.2																				水果1種	
			水果	水果	69份			0.0	1.5	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	172.5											
6月24日	四	早點	滑蛋肉末粥	雞蛋 豬絞肉 生香菇	1.5 1 0.7	紅蘿蔔	0.3	2.0	0.8	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	202.5											
			八寶冬粉	冬粉 金針花 蝦仁	1.5 0.3 0.8	花枝羹 黑木耳 韭菜花 油蔥酥 冬菜	1.2 0.4 0.4	1.4	0.5	0.0	0.2	1.0	0.0	0.0	200.5											水果1種
	午點	黑糖饅頭	黑糖捲	69個																						
		水果	水果	69份			1.4	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	10.0	198.0											水果1種	
6月25日	五	早點	豆漿	豆漿 豆漿	2L*4 1L*1																					
			紅豆芋圓湯	紅豆 芋圓 二砂糖	1.2 1.5 1	(前一天送)																				
	午點	黑糖饅頭	黑糖捲	69個																						
		水果	水果	69份			1.4	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	10.0	198.0											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

早68+1、午68+1

日期	星期	主食	菜 餚										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	果種子類	(g)	熱量		
6月28日	一	早點	絲瓜雞肉麵線	白麵線 去骨雞腿丁 薑片	2 2.5 0.1	絲瓜	1.8												
								1.1	1.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	159.5				
	午點	燒賣	燒賣	138個															
		水果	水果	69份						0.0	1.0	0.0	0.0	135.0		水果 1種			
6月29日	二	早點	玉米脆片	玉米脆片	7小盒														
			鮮奶	鮮奶	1L*9						1.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	130.0		
	午點	玉米排骨湯	冷凍玉米塊 小排丁 紅蘿蔔	4 3 0.6															
		水果	水果	69份						0.7	1.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	186.5		水果 1種
6月30日	三	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	煎蘿蔔糕	蘿蔔糕	69片															
		水果	水果	69份						1.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.2	0.0	139.0		水果 1種
7月1日	四	早點	菠菜小魚粥	菠菜 吻仔魚 魚板	3 0.8 0.3														
										2.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	172.5		
	午點	檸檬愛玉	愛玉凍 二砂糖 檸檬	8 1 7顆															
		水果	水果	69份						0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	10.0	100.0		水果 1種
7月2日	五	早點	麵包	麵包	69個														
			豆漿	豆漿 豆漿	2L*4 1L*1						2.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	215.0	
	午點	布丁	布丁	69個															
		水果	水果	69份						1.2	0.3	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	166.5		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