

早66+1.午66+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		糖(呂)	熱量		
9月27日	一	早點	餐包	餐包	67個													
			玉米濃湯	雞蛋 碎培根 玉米粒(小)	1.4 0.3 7罐	玉米醬(小)	7罐	1.7	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	149.0			
	午點	甜不辣蘿蔔湯	白蘿蔔 甜不辣條 豬血糕	3 1.2 1.8	虱目魚丸	1.8	0.8	0.6	0.0	0.4	1.0	0.0	0.0	171.0	水果 1樣			
		水果	水果	67份														
9月28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			
			仙草雞湯	棒腿丁 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		
	午點	水果	水果	67份														
		蕙仁牛奶	鮮奶 小蕙仁 二砂糖	1L*9 2 1	前一天送		1.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	19.0	206.0				
9月29日	三	午點	鍋貼	鍋貼	134個													
			水果	水果	67份											水果 1樣		
	早點	莧菜吻魚粥	雞蛋 吻仔魚 莧菜	1.6 0.5 1.2			2.0	0.3	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	167.5				
		什錦丸子湯	貢丸 虱目魚丸 鱈魚丸	1.5 1.2 1	吻仔魚丸 芹菜珠	1 0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	60.0	水果 1樣			
10月1日	五	早點	鮮肉包	肉包	67個													
			米漿	米漿	2L*4 1L*1			1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	70.0			
	午點	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	1.0	0.0	0.0	144.0	水果 1樣			
		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」															

早66+1.午66+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	果 糖 子 類 (g)	熱 量
10月4日	一	早點	福州魚丸	福州魚丸	201顆			0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	110.0	
			綠豆地瓜甜湯	地瓜 二砂糖 綠豆	3.7 1 0.7			1.1	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	14.9	196.6	水果 1樣
10月5日	二	早點	叉燒包	叉燒包	67個			1.5	0.7	0.0	0.0	0.0	0.5	14.9	239.6	
			紅棗枸杞茶	紅棗 枸杞 二砂糖	0.2 0.1 1											
	午點	麵疙瘩	麵疙瘩 豬肉絲 生香菇	3 1 0.3	小白菜 紅蘿蔔	1 0.3	1.7	0.4	0.0	0.2	1.0	0.0	0.0	214.0	水果 1樣	
		水果	水果	67份												
10月6日	三	早點	玉米脆片	玉米脆片	7小盒			1.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	130.0	
			鮮奶	鮮奶	1L*9											
	午點	蚵仔麵線	鮮蚵 紅麵線 生香菇	1.2 1.8 0.6	柴魚片 油蔥酥	1小包 2小包	1.5	0.3	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	190.0	水果 1樣	
		水果	水果	67份												
10月7日	四	早點	南瓜絞肉粥	豬絞肉 南瓜 青蔥	1 3.2 0.1			2.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	198.0	
			什錦細粉湯	冬粉 油豆腐丁 黑木耳 芹菜珠	0.9 0.6 0.2 0.2	油蔥酥 洋蔥 胡蘿蔔	2小包 0.3 0.3	0.3	0.2	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	98.5	水果 1樣
	午點	水果	水果	67份												
		水果	水果	67份												
10月8日	五	早點	小兔包	小兔包	67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	山粉圓冬瓜露	山粉圓 冬瓜茶磚	1包 2塊			0.3	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	3.0	93.0	水果 1樣	
		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」

早66+1.午66+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	全穀類 薯類	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
10月11日	一	早點	國慶日補假												0.0	
			午點													0.0
10月12日	二	早點	蘑菇鐵板麵	鐵板麵 蘑菇醬	20小包 20小包			1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	164.0	
			午點	枸杞雞湯	雞腿仁丁 枸杞 老薑	3.6 0.1 0.1			0.0	1.5	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	172.5
10月13日	三	早點	炸雞塊	小雞塊	201個			0.0	1.3	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	142.5	
			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
10月14日	四	早點	稀飯					1.8	1.0	0.0	0.0	0.0	3.0	0.0	336.0	
			午點	珍珠丸	珍珠丸	134顆			0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	135.0
10月15日	五	早點	芋泥包	芋泥包	67個			1.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	107.5	
			午點	紅豆麥片湯	紅豆 二砂糖 麥片	1.5 1 0.6	前一天送		1.3	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	14.9	210.6
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」													

早66+1.午66+1

日期	星期	主食	菜		餡		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		糖(公克)	熱量		
10月18日	一	早點	蛋黃派	蛋黃派	67個													
			養生茶	養生茶 二砂糖	1包 1			0.8	0.0	0.8	0.0	0.0	1.2	0.0	206.0			
	午點	玉米濃湯	雞蛋 碎培根 玉米粒(小)	1.4 0.3 7罐	玉米醬(小)	7罐												
		水果	水果	67份			0.7	0.4	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	139.0	水果 1樣			
10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	蔬菜煎餅	麵粉 紅甜椒 雞蛋	3 0.5 2	黃甜椒 青椒	0.2 0.7												
		水果	水果	67份			2.2	0.5	0.0	0.2	1.0	0.8	0.0	292.5	水果 1種			
10月20日	三	早點	茶葉蛋	雞蛋 茶葉蛋滷包	70個 1盒													
			菊花茶	乾燥菊花 二砂糖	0.2 1				0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	75.0			
	午點	粿仔湯	板條 豬肉絲 油蔥酥	3 1 1小包	豆芽菜 韭菜	1 0.2												
		水果	水果	67份			1.7	0.4	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	211.5	水果 1樣			
10月21日	四	早點	蔬菜鹹粥	豬絞肉 杏鮑菇 高麗菜	0.7 0.3 1	紅蘿蔔	0.2											
								1.0	0.3	0.0	0.2	0.0	1.0	0.0	142.5			
	午點	燒賣	燒賣	134個														
		水果	水果	67份			0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	135.0	水果 1種			
10月22日	五	早點	芝麻包	芝麻包	67個													
			鮮奶	鮮奶	1L*9				1.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.1	0.0	140.5		
	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												
		水果	水果	67份			1.8	0.0	0.1	0.0	1.0	0.0	10.0	238.0	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」															

早66+1.午66+1

日期	星期	主食	菜		餡		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		糖(公克)	熱量
10月25日	一	早點	香菇雞湯	生香菇 棒腿丁 薑片	1 3 0.1			0.0	1.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	85.0	
			午點	肉絲炒麵	油麵 豬肉絲 甘藍	3.6 1 1	黑木耳 生香菇 紅蘿蔔	0.7 0.6 0.5	1.1	0.4	0.0	0.4	1.0	0.1	0.0	181.5
10月26日	二	早點	什錦米苔目	米苔目 豬肉絲 豆芽菜	3 0.8 0.8	紅蘿蔔 韭菜 油蔥酥	0.3 0.3 2小包	0.7	0.3	0.0	0.2	0.0	1.0	0.0	121.5	
			午點	當歸紅棗蓮藕湯	蓮藕 當歸 青耆包 紅棗	4 1包 0.1	枸杞	0.1	0.6	0.0	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	108.0
10月27日	三	早點	味噌豆腐湯	板豆腐1.2K 柴魚片 味噌	2盒 5小包 5小包	乾海帶芽	0.1	0.0	0.4	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	32.5	
			午點	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	1.0	0.0	0.0	174.5
10月28日	四	早點	鮮菇滑蛋粥	雞蛋 豬絞肉 生香菇	0.9 0.5 0.3	紅蘿蔔	0.15	2.0	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	187.5	
			午點	菠菜蛋花湯	菠菜 雞蛋	1.5 18顆			0.0	0.3	0.0	0.2	1.0	0.0	0.0	87.5
10月29日	五	早點	豆沙包	豆沙包	67個			1.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	107.5	
			午點	茶碗蒸	雞蛋 豬絞肉 魚板	3.4 1 0.3			0.0	1.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	142.5
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」													