

早65+1.午64+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 類	果 糖 類	糖 (呂)		熱 量
1月3日	一	早點	玉米濃湯餃	水餃	198顆	雞蛋	1.8	1.3	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	166.0	
				冷凍玉米粒	1.5												
				玉米醬(小)	3罐												
		午點	粿仔湯	板條	3	豆芽菜	1	1.7	0.4	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	211.5		水果 1 樣
				豬肉絲	1												
				油蔥酥	1小包												
			水果	水果	65份												
1月4日	二	早點	味噌拉麵	拉麵	3	乾海帶芽	0.1	1.2	0.4	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	116.5		
				豬肉片	1												
				冷凍玉米粒	1	味噌	4小包										
		午點	沙茶花枝羹湯	沙茶醬(小)	1罐	紅蘿蔔	0.4	0.1	0.4	0.0	0.1	0.0	1.3	0.0	98.0		水果 1 樣
				花枝羹	3												
				香菜	0.1	黑木耳	0.5										
			水果	水果	65份	太白粉	0.6										
1月5日	三	早點	小兔包	小兔包	66個			1.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	137.2		
				鮮奶	1L*9												
		午點	綜合圓甜湯	芋圓	1.5			1.9	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	10.0	233.0		水果 1 種
				地瓜圓	2.2												
				二砂糖	1												
			水果	水果	65份												
1月6日	四	早點	翡翠肉末粥	雞絞肉	1			2.0	0.5	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	182.5		
				菠菜	1.5												
				魚板	0.5												
		午點	冬瓜排骨湯	排骨丁	3			0.0	0.3	0.0	0.5	1.0	0.0	0.0	95.0		水果 1 樣
				冬瓜	2.2												
				香菜	0.1												
			水果	水果	65份												
1月7日	五	早點	黑糖卷	黑糖卷	66個			2.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.9	255.6		
				養生茶包	1包												
				二砂糖	1												
		午點	火鍋湯	凍豆腐	1.4	豬肉片	1	0.0	1.0	0.0	0.5	1.0	0.0	0.0	147.5		水果 1 種
				金針菇	0.6												
				大白菜	0.8	魚餃	1.8										
			水果	水果	65份	白蘿蔔											

衛生福利部 國民健康署「幼兒一日飲食建議量」

早65+1.午64+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 類	糖 (呂)		熱 量
1月10日	一	早點	雞絲麵	雞絲麵 豬肉絲 小白菜	6包 1 1	生香菇 紅蘿蔔	0.3 0.3	1.7	0.4	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	154.0	
			餛飩湯	餛飩 小白菜 芹菜珠	130個 1.2 0.2	油蔥酥	1小包									
	水果	水果	65份													
1月11日	二	早點	茄汁義大利麵	義大利麵 豬絞肉 洋蔥	5包 1.4 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	
			肉羹湯	肉羹 大白菜 筍簽	1.2 1 0.2	黑木耳 紅蘿蔔 香菜	0.2 0.2 0.1									
	水果	水果	65份													
1月12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	
			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									
	水果	水果	65份													
1月13日	四	早點	皮蛋瘦肉粥	豬絞肉 雞蛋 皮蛋	1 1.4 16顆	紅蘿蔔	0.3	2.0	1.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	225.0	
			白菜魚皮羹湯	大白菜 魚皮 紅蘿蔔	1.8 1.2 0.2	烏蛋 豬肉絲	1.8 1									
	水果	水果	65份													
1月14日	五	早點	鮮肉包	肉包	66個			2.0	1.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	287.0	
			鮮奶	鮮奶	1L*9											
		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	65份													

衛生福利部 國民健康署「幼兒一日飲食建議量」

早65+1.午64+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		果糖(糖)	熱量		
1月17日	一	早點	水餃	水餃	198顆													
								0.8	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	101.0			
		午點	牛蒡排骨湯	小排丁 牛蒡 薑片	3 0.7 0.1													
			水果	水果	65份			0.0	1.7	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	190.0	水果1樣		
1月18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	綠豆湯	綠豆 二砂糖	1.6 1													
			水果	水果	65份			1.2	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	15.0	204.0	水果1樣		
1月19日	三	早點	金草紫菜魚丸湯	金針菇 紫菜 魚丸	0.7 1包 2.4													
								0.0	0.7	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	57.5			
		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											
			水果	水果	65份			1.7	0.4	0.0	0.2	1.0	0.0	0.0	214.0	水果1樣		
1月20日	四	早點	蘇打餅乾	蘇打餅乾	132小包													
			豆漿	豆漿	2L*4 1L*1				2.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	155.0		
		午點	銅鑼燒	銅鑼燒	65個													
			水果	水果	65份			2.4	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	228.0	水果1種		
1月21日	五	早點																
															0.0			
		午點																
															0.0			

衛生福利部 國民健康署「幼兒一日飲食建議量」