

基隆市中華國民小學附設幼兒園
110學年度第2學期2月份點心單

日期	星期	早點	午點
2/11	五	燒賣+養生茶	山藥肉片湯+水果
2/14	一	鮮奶脆片	餛飩湯+水果
2/15	二	鍋燒麵	薑汁地瓜湯+水果
2/16	三	小兔包+豆漿(慶生會)	紅豆湯圓+水果
2/17	四	翡翠雞蓉粥	關東煮+水果
2/18	五	芋泥包+黑豆茶	茄汁義大利麵+水果
2/21	一	擔仔麵	味噌豆腐湯+水果
2/22	二	麵線羹	香菇雞湯+水果
2/23	三	饅頭夾蛋+米漿	桂圓紅豆紫米甜湯+水果
2/24	四	山藥瘦肉粥	油腐細粉湯+水果
2/25	五	奶皇包+鮮奶	四神排骨湯+水果
2/28	一	和平紀念日	

早65+1.午64+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		果糖子類	油脂與堅糖 (g)	熱量	
2月7日	一	早點													0.0		
		午點													0.0		
2月8日	二	早點													0.0		
		午點													0.0		
2月9日	三	早點													0.0		
		午點													0.0		
2月10日	四	早點													0.0		
		午點													0.0		
2月11日	五	早點	燒賣	燒賣	132個												
			養生茶	養生茶包 二砂糖	1包 1				0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	15.0	135.0	
	午點	山藥肉片湯	豬肉片 山藥 枸杞	2.2 1.8 0.1													
		水果	水果	65份				0.3	1.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	161.5	水果 1樣	
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65+1.午64+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		果糖與堅糖 (g)	熱量					
2月14日	一	早點	玉米脆片	玉米脆片	7小盒															
			鮮奶	鮮奶	1L*9															
	午點	餛飩湯	餛飩 青江菜 芹菜珠	130個 1.2 0.2	油蔥酥	1小包													水果1種	
		水果	水果	65份																
2月15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													
	午點	薑汁地瓜湯	地瓜 薑泥 二砂糖	4.4 0.3 1																水果1樣
		水果	水果	65份																
2月16日	三	早點	小兔包	小兔包	66個															
			豆漿	豆漿 豆漿	2L*4 1L*1															
	午點	紅豆湯圓	小湯圓 紅豆 二砂糖	3包 2 1	(前一天送)															水果1種
		水果	水果	65份																
2月17日	四	早點	翡翠雞蓉粥	雞絞肉 雞蛋 菠菜	1 1 1															
	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														水果1樣
		水果	水果	65份																
2月18日	五	早點	芋泥包	芋泥包	66個															
			黑豆茶	黑豆茶包 二砂糖	1包 1															
	午點	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														水果1樣
		水果	水果	65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」

本月用餐天數 11

本週用餐天數 5

基隆市中華民國小學附設幼兒園 110學年度第2學期第3週幼兒點心食譜設計表

早65+1.午64+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	油脂與堅果種子類		(g)	熱量
2月21日	一	早點	擔仔麵	油麵 豬絞肉 豆芽菜	3.6 1.8 1.2			1.2	0.8	0.0	0.2	0.0	0.5	0.0	171.0	
			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	1.0	0.0	0.0	92.5	水果1樣
	午點	水果	水果	65份												
2月22日	二	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	117.5	
			香菇雞湯	生香菇 棒腿丁 薑片	1 3 0.1			0.0	1.1	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	145.0	水果1樣
	午點	水果	水果	65份												
2月23日	三	早點	饅頭夾蛋	雞蛋 瑞穗牛奶饅頭	3.2 66個			3.9	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	328.5	
			米漿	米漿 米漿	2L*4 1L*1											
	午點	桂圓紅豆紫米甜湯	紅豆 紫米 桂圓	0.9 0.4 0.6	二砂糖	1	1.0	0.0	0.0	0.0	1.4	0.0	15.0	214.0	水果1樣	
2月24日	四	早點	山藥瘦肉粥	山藥 豬絞肉 枸杞	3 1 0.2	生香菇	0.6	2.5	0.4	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	207.5	
			油腐細粉湯	冬粉 油豆腐丁 芹菜珠	0.9 1.4 0.2	油蔥酥	2小包	0.3	0.3	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	103.5	水果1樣
	午點	水果	水果	65份												
2月25日	五	早點	奶黃包	奶黃包	66個			1.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	115.0	
			鮮奶	鮮奶	1L*9											
	午點	四神排骨湯	四神包 小薏仁 小排丁	2包 0.4 3	(前一天送)		0.3	1.3	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	178.5	水果1種	
			水果	水果	65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」

菜單設計：陳怡樺營養師

幼兒園主任

園長