

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		果糖類	糖(公克)	熱量
1月21日	五	早點	小蔥餅	小蔥餅	12各												
			豆漿	豆漿	1公升 1瓶												
	午點	雞捲	雞捲	12各												水果 1樣	
		麥茶	麥茶包	1包													
1月22日	六	午餐	肉絲炒麵	肉絲 各種蔬菜 麵	1盒 1把 2斤												
			海帶芽蛋花湯	海帶芽 雞蛋	半包 3顆												
	早點	蔬菜雞絲麵	雞絲麵 肉絲 蔬菜	2包 1盒 1把													
		燒賣	燒賣	24顆												水果 1樣	
午餐	醬炒雞丁	雞肉 洋蔥	1盒 1顆														
	番茄蛋	番茄 雞蛋 青蔥	4顆 6顆 1枝														
	炒時蔬	高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳	半顆 半條 2朵														
	什錦丸子湯	丸子 青蔥	3種 1枝														
1月24日	早點	芋頭小饅頭	芋頭小饅頭	24顆													
		牛奶	牛奶	12瓶													
	午點	翡翠肉末粥	菠菜 豬絞肉 米	1把 1盒 3杯											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」														

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	糖 類	熱 量				
																	(呂)		
		午餐	炒米粉	高麗菜 肉絲 粗米粉	半顆 1盒 2包														
			肉羹湯	肉羹 雞蛋 青菜	1斤 2顆 些許														
																		水果 1樣	
1月25日	二	早點	青粥、花瓜	白米 花瓜	3杯 1罐														
			麵筋	麵筋	1罐														
		午點	糖餅	糖餅	12各														水果 1種
		午餐	鮭魚蛋炒飯	鮭魚 雞蛋 高麗菜	1片 5顆 半顆														
			菇菇肉片湯	什錦菇 肉片	2種 1盒														水果 1樣
1月26日	三	早點	麻油雞肉麵線	雞肉 薑片 麻油	1盒 1塊 半杯														
		午點	法式蛋吐司	吐司 雞蛋 糖	1條 6顆 2匙														水果 1樣
			果汁	柳丁汁	1瓶														
		午餐	茄汁天婦羅	甜不辣 番茄醬 青蔥	1.5斤 半杯 1枝														
			炒時蔬	大陸妹	2斤														
			蔥花蛋	雞蛋 青蔥	1盒 辦把														水果 1樣
			冬瓜排骨湯	冬瓜 排骨	1片 1盒														
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」																

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 類	豆 類	乳 類	蔬 菜 類	水 果 類		油 脂 類	堅 果 類	糖 (g)	熱 量				
1月27日	早點	乾拌麵	麵條	2斤																	
			絞肉	1盒																	
			青蔥	2枝																	
1月27日	午點	薑汁黑糖地瓜	地瓜	2斤																	
			黑糖	1包																	
			薑	2塊																	
	午餐	豬排起司蛋吐司	豬排	1盒																	
			起司片	1包																	
			雞蛋	1盒																	
		玉米濃湯	玉米罐頭	1罐																	
			雞蛋	2顆																	
			紅蘿蔔	半條																	
1月28日	早點	麵包	菠蘿麵包	12各																	
			牛奶	12瓶																	
	午點	八寶粥	八寶豆	1包																	
				米	2杯																
			糖	1包																	
	午餐	咖哩雞肉燴飯	雞胸肉	1盒																	
			馬鈴薯	4顆																	
			咖哩塊	1盒																	
		雙色蘿蔔丸子湯	紅蘿蔔	1條																	
			白蘿蔔	1條																	
			魚丸	1盒																	
2月7日	早點	什錦肉末粥	高麗菜	半顆																	
			豬絞肉	1盒																	
			白米	3杯																	
			紅蘿蔔	半條																	
			玉米罐頭	1罐																	
	午點	雜糧饅頭	雜糧饅頭	12顆																	
				豆漿	1瓶																
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」																		

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8日	一	午餐	白醬義大利麵	義大利條 培根 青花椰菜	2包 1包 1朵														
				奶油 麵粉	1條 1包	(小條)													
		南瓜濃湯	南瓜 牛奶 菇菇	1顆 1罐 1盒															水果 1 種
2月8日	二	早點	蛋餅、蔬果汁	蛋餅皮 雞蛋 青蔥	1包 1盒 3枝														
			蔬果汁	蔬果汁	12瓶														
		午點	芋頭西米露	芋頭 椰奶 西米露	1顆 1罐 1斤														水果 1 種
				糖	1包														
		午餐	馬鈴薯燉肉	馬鈴薯 紅蘿蔔 梅花肉	5顆 1條 1條														
			炒時蔬	青菜	1斤														
		洋蔥炒蛋	洋蔥 雞蛋	2顆 6顆															水果 1 樣
			豆腐什錦湯	豆腐 肉片 菇類2種	1盒 1盒 各1盒														
																			水果 1 樣
	五	早點																	
	五	午點																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」

幼兒園主任

校長