

**基隆市中華國民小學附設幼兒園**  
**110學年度第2學期5月份點心單**

日期	星期	早點	午點
5/2	一	杯子蛋糕+養生茶	中華花生豆花+水果
5/3	二	味噌拉麵	金茸紫菜魚丸湯+水果
5/4	三	小兔包+鮮奶(慶生會)	蔬菜湯餃+水果
5/5	四	翡翠肉末粥	蘿蔔排骨湯+水果
5/6	五	玉米脆片+鮮奶	粉圓地瓜甜湯+水果
5/9	一	煎蘿蔔糕+豆漿	藥膳麵線+水果
5/10	二	肉羹麵	芋頭西米露+水果
5/11	三	肉燥米粉湯	關東煮+水果
5/12	四	鮮奶小饅頭+豆漿	瓜仔雞湯+水果
5/13	五	奶油通心麵濃湯	燒賣+水果
5/16	一	餛飩湯	肉鬆飯糰+水果
5/17	二	鍋燒麵	滷雞翅+水果
5/18	三	什錦菇肉片麵線	吐司+黑豆茶+水果
5/19	四	香菇肉粥	綠豆薏仁甜湯+水果
5/20	五	鮮肉包+鮮奶	雙圓甜湯+水果
5/23	一	鍋貼	水煮蛋+味噌豆腐湯+水果
5/24	二	米苔目鹹湯	銅鑼燒+紅棗枸杞茶+水果
5/25	三	金瓜炒米粉	青菜豆腐湯+水果
5/26	四	雞茸玉米粥	香菇雞湯+水果
5/27	五	杯子蛋糕+豆漿	紅豆湯圓+水果
5/30	一	蔬菜培根煎餅	冰烤地瓜+薏仁米漿+水果
5/31	二	玉米濃湯餃	花生仁甜湯+水果

早69+1、午69+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	果糖類		糖(公克)	熱量	
5月2日	一	早點	杯子蛋糕	杯子蛋糕	70個													
			養生茶	養生茶包 二砂糖	1包 1			0.3	0.2	0.0	0.0	0.0	0.7	14.2	124.3			
	午點	中華豆花	中華豆花 花生口味	70個			0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	67.5	水果 1種			
		水果	水果	70份														
5月3日	二	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	金草紫菜魚丸湯	金針菇 紫菜 魚丸	0.7 1包 2.5														水果 1種
		水果	水果	70份			0.0	0.7	0.0	0.2	1.0	0.0	0.0	117.5				
5月4日	三	早點	小兔包	小兔包	70個													
			鮮奶	鮮奶	1L*9			1.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	130.0			
	午點	蔬菜湯餃	水餃 青江菜 紅蘿蔔	213顆 1.2 0.5	生香菇	0.6												水果 1種
		水果	水果	70份			0.0	1.5	0.0	0.3	1.0	0.0	0.0	180.0				
5月5日	四	早點	翡翠肉末粥	雞絞肉 菠菜 魚板	1 1.5 0.5													
								2.0	0.5	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	182.5			
	午點	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔 小排丁 香菜	3 3 0.1														水果 1種
		水果	水果	70份			0.0	1.1	0.0	0.4	1.0	0.0	0.0	152.5				
5月6日	五	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	0.0	130.0			
	午點	粉圓地瓜甜湯	粉圓 地瓜 二砂糖	0.6 4.5 1														水果 1種
		水果	水果	70份			1.8	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	10.0	226.0				

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69+1、午69+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	油脂與堅果類	果糖類	糖 (g)		熱量					
5月9日	一	早點	煎蘿蔔糕	蘿蔔糕	7盒																	
			豆漿	豆漿	2L*4 1L*1			1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	190.0						
	午點	藥膳麵線	白麵線 豬肉片 高麗菜	1.8 1 1.2	當歸黃耆	2包																
		水果	水果	70份			1.0	0.4	0.0	0.2	1.0	0.0	0.0	0.0	165.0					水果1種		
5月10日	二	早點	肉羹麵	油麵 肉羹 筍筴	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							
	午點	芋頭西米露	新鮮芋頭 西谷米 鮮奶	3.5 1 1L*2	二砂糖	1																
		水果	水果	70份			1.8	0.0	0.1	0.0	1.0	0.0	10.0	238.0						水果1種		
5月11日	三	早點	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	0.0	0.0	0.0	114.5							
	午點	關東煮	小貢丸 豬血糕 油豆腐丁	1 1.2 1	甜不辣條 白蘿蔔	1 3																
		水果	水果	70份			0.7	0.5	0.0	0.4	1.0	0.0	0.0	156.5						水果1種		
5月12日	四	早點	鮮奶小饅頭	鮮奶小饅頭	70個																	
			豆漿	豆漿	2L*4 1L*1				0.8	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	93.5							
	午點	瓜仔雞湯	雞腿丁 花瓜罐頭 薑片	3 5罐 0.1																		
		水果	水果	70份			0.0	1.1	0.0	0.3	1.0	0.0	0.0	150.0						水果1種		
5月13日	五	早點	奶油通心麵濃湯	通心麵 碎培根 洋蔥	6包 0.5 1.8	無鹽奶油 鮮奶 麵粉	1塊 1L*1 0.6															
								2.5	0.1	0.1	0.4	0.0	0.5	0.0	229.3							
	午點	燒賣	燒賣	140個																		
		水果	水果	70份			0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	135.0						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69+1、午69+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
5月16日	一	早點	餛飩湯	餛飩	140個	油蔥酥	1小包	0.0	1.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	80.0	
				青江菜	1.2												
5月17日	二	午點	肉鬆飯糰	肉鬆	1.2	水果	70份	1.0	1.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	212.5	水果1種	
5月18日	三	早點	什錦菇肉片麵線	白麵線	1.8	豬肉片	2	1.8	0.9	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	201.0		
				鮮香菇	0.6												老薑
5月19日	四	午點	吐司+黑豆茶	白吐司	70片	黑豆茶包	1包	2.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	14.2	256.8	水果1種	
				水果	70份												
5月20日	五	早點	鮮肉包	鮮肉包	70個	雞蛋	1.2	2.0	0.7	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	134.0		
				鮮奶	1L*9												
5月20日	五	午點	雙圓甜湯	芋圓	2	綠豆	2	1.9	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	14.0	249.0	水果1種	
				地瓜圓	2												
				二砂糖	1												
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69+1、午69+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 及 肉 蛋 類	低 脂 乳 品 類	蔬 菜 類	水 果 類	油 脂 與 堅 果	果 糖 子 類	(g) 糖		熱 量			
5月23日	一	早點	鍋貼	鍋貼	210個															
								0.9	0.8	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0			164.3			
		午點	水煮蛋+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 雞蛋	0.1 74顆													
			水果	水果	70份				0.0	1.4	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0			167.5		水果 1種
5月24日	二	早點	米苔目鹹湯	米苔目 豬肉絲 豆芽菜	3.6 0.7 0.7	紅蘿蔔 韭菜 油蔥酥	0.2 0.2 1小包													
								1.0	0.3	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0			97.5			
		午點	銅鑼燒	銅鑼燒	70個	紅棗 枸杞 二砂糖	0.2 0.1 1													
			水果	水果	70份				2.4	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	14.0			284.0		水果 1種
5月25日	三	早點	金瓜炒米粉	細米粉 南瓜 豬肉絲	6包 3 1	高麗菜 生香菇	1 0.5													
								1.3	0.4	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0			126.0			
		午點	青菜豆腐湯	板豆腐 小白菜 雞蛋	3.6 1 1.2															
			水果	水果	70份				0.0	0.8	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0			122.5		水果 1種
5月26日	四	早點	雞茸玉米粥	雞絞肉 玉米粒 高麗菜	1 3 2															
								2.2	0.4	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0			191.5			
		午點	香菇雞湯	生香菇 棒腿丁 薑片	1 3 0.1															
			水果	水果	70份				0.0	1.1	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0			145.0		水果 1種
5月27日	五	早點	杯子蛋糕	杯子蛋糕	70個															
			豆漿	豆漿 豆漿	2L*4 1L*1				1.0	0.4	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0			107.5		
		午點	紅豆湯圓	小湯圓 紅豆 二砂糖	3包 2 1	(前一天送)														
			水果	水果	70份				1.5	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	10.0			205.0		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69+1、午69+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	糖 (g)	熱量
5月30日	一	早點	蔬菜培根煎餅	麵粉	3	高麗菜	1.5	2.1	0.4	0.0	0.7	0.0	1.0	0.0	239.5	
				洋蔥	2.5	紅蘿蔔	0.8									
5月30日	一	午點	冰烤地瓜+薏仁米漿	冰烤地瓜	70條	薏仁米漿	2L*4	5.3	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	431.0	水果1種
				薏仁米漿	1L*1											
5月31日	二	早點	玉米濃湯餃	水餃	210顆	雞蛋	2	0.0	1.5	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	120.0	
				玉米粒(小)	5罐	玉米醬(小)	3罐									
5月31日	二	午點	花生仁甜湯	麥片	1			水果	70份	0.7	0.0	0.0	0.0	1.0	3.5	10.0
				熟花生仁	3.6	二砂糖	1									
6月1日	三	早點	鍋燒麵	中粗烏龍麵	3.6	竹輪	0.6	1.7	0.6	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	169.0	
				豬肉絲	1	小白菜	1									
6月1日	三	午點	茶碗蒸	雞蛋	3.6	水果	70份	0.0	1.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	142.5	水果1樣
				豬絞肉	1											
6月2日	四	早點	山藥瘦肉粥	山藥	3	生香菇	0.6	2.5	0.4	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	207.5	
				豬絞肉	1											
6月2日	四	午點	肉骨茶湯	小排丁	3	水果	70份	0.0	0.4	0.0	0.3	1.0	0.0	0.0	97.5	水果1種
				肉骨茶包	1包											
6月3日	五	早點	端午節												0.0	
				午點												

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