

日期	星期	主食	菜					食物份數							備註	
			菜名	材料	公斤重	材料	公斤重	全蛋	五穀內含類	低脂乳品類	蔬菜類	水果類	類油脂類	糖類		熱量
7月11日	一	早點	蔬菜魚丸冬粉湯	高麗菜	半顆	魚丸	1斤									
				紅蘿蔔	半條	冬粉	10捲									
7月12日	二	午點	蜂蜜蛋糕	蜂蜜蛋糕	2條										水果1種	
				牛奶	牛奶	2組										
7月13日	三	早點	海芽銀魚粥	海帶芽	6兩	米	4杯									
				吻仔魚	1盒	雞蛋	2顆									
7月14日	四	午點	冬瓜山粉圓	冬瓜塊	1塊										水果1種	
				山粉圓	1包											
7月15日	五	早點	鮭魚饅頭	鮭魚罐頭	2罐	饅頭	12顆									
				洋蔥	1顆											
7月16日	六	午點	蒸地瓜	地瓜	22條										水果1種	
7月17日	日	早點	蔬菜餛飩湯	高麗菜	半顆											
				紅蘿蔔	半條											
7月18日	一	午點	紅豆薏仁湯	紅豆	1.5斤										水果1種	
				薏仁	1.5斤											
7月19日	二	早點	絲瓜肉片麵線湯	絲瓜	2條	手工麵線	2卷								0.0	
				五花肉片	2盒											
7月20日	三	午點	蔥燒餅	蔥燒餅	22塊										0.0	
				枸杞菊花茶	枸杞	3兩										
7月21日	四	早點	蔥燒餅	菊花	6兩											
				冰糖	半斤											

日期	星期	主食	菜					食物份數							備註	
			菜名	材料	公斤重	材料	公斤重	全蛋	五穀內含類	低脂乳品類	蔬菜類	水果類	類油脂類	糖類		熱量
7月11日	一	中餐	少紅蘿蔔、	麵輪	2盒	豆腐	1盒									
7月12日	二	中餐		五花肉條	2條	丸類	2盒									
7月13日	三	中餐	炒麵筋、青菜	水餃	3包	紅蘿蔔	半條									
7月14日	四	中餐		竹筍	2支	黑木耳	3朵									
7月15日	五	中餐	義大利麵、	蛋	4顆	豆腐	1盒									
7月16日	六	中餐		鴨血	1塊	肉絲	1盒									
7月17日	日	中餐	筒炒三絲、青	豬絞肉	2盒	青菜	2把									
7月18日	一	中餐		菇類	3盒	番茄	4顆									
7月19日	二	中餐	筒炒三絲、青	麵筋	3盒	蛋	6顆									
7月20日	三	中餐		奶油	1盒	雞胸肉	2盒									
7月21日	四	中餐	筒炒三絲、青	義大利麵	3包	綠花椰菜	1顆									
7月22日	五	中餐		洋蔥	2顆	玉米罐	2罐									
7月23日	六	中餐	筒炒三絲、青	雞蛋	6顆											
7月24日	日	中餐		里肌肉條	2條	青菜	2把								0.0	
7月25日	一	中餐	筒炒三絲、青	洋蔥	1顆	竹筍	5支									
7月26日	二	中餐		甜椒	1袋	紅蘿蔔	1條									

日期	星期	主食	菜名	材料	公斤重	材料	公斤重
			7月18日	一	早點	小饅頭	44
			黑豆漿	1250CC	2瓶		
		午點	聰明鮭魚粥	鮭魚罐頭 玉米罐 米	3罐 1罐 5杯	雞蛋	2顆
7月19日	二	早點	肉羹米粉湯	肉羹 高麗菜 紅蘿蔔	1斤 半顆 半條	黑木耳 米粉	3朵 2包
		午點	燒賣	燒賣	44顆		
			麥茶茶包	麥茶茶包	1袋		
7月20日	三	早點	香酥蛋餅	蛋餅皮 雞蛋	2包 22顆		
		午點	香菇雞冬粉湯	菇類 雞胸肉 冬粉	2 1盒 10捲		
7		早點	蔬菜雞絲羹	高麗菜 紅蘿蔔 雞蛋	半顆 半條 10顆		

7月21日	四	午點	鮮奶 鮮奶仙草凍	鮮奶 仙草	2瓶 2塊		
7月22日	五	早點	玉米肉末粥	玉米罐 豬絞肉 高麗菜	1瓶 1盒 半顆	紅蘿蔔	半條
		午點	草莓吐司	吐司 草莓果醬	2條 1瓶		
			優酪乳	優酪乳	2瓶		

基隆市中華國民小學附設幼兒園

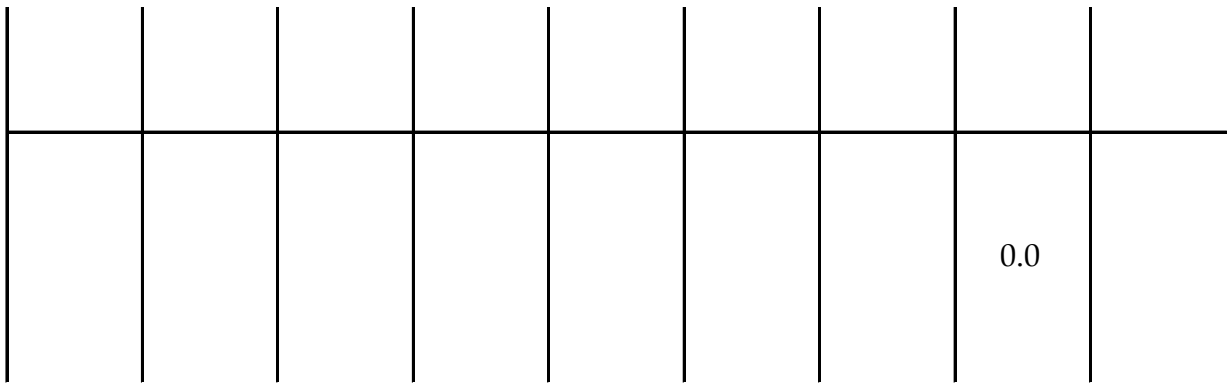
110學年度寒

日期	星期	主食	菜名		公斤重	材料		公斤重
			菜名	材料	公斤重	材料	公斤重	
7月18日	一	中餐	炒蛋、青	豆腐 肉醬 洋蔥 雞蛋 青菜	2盒 2瓶 3顆 10顆 2把	冬瓜 排骨 薑	1塊 1盒 1小塊	
7月19日	二	中餐	豬排 雞蛋 小黃瓜 沙拉	豬排 雞蛋 小黃瓜 沙拉	2盒 20顆 5條 1大條	南瓜 雞胸肉 綠花椰 吐司	1顆 1盒 1朵 2條	
7月20日	三	中餐	雞蛋炒飯、	雞蛋 三色蔬菜 青江菜	10顆 半包 1把	火腿片 蒜頭	1包 半包	
				白飯 壽司豆皮	10杯 1包	雞肉 魚片	半隻 1包	

□ 2 1 □	四	中餐	、蒜香綠 壽司醋 雞翅 綠花椰菜	1瓶 3盒 3顆	豆腐 味噌	1盒 1包
2 0 / 7 / 2	五	中餐	+青菜+ 麵條 豬絞肉 豆干 青菜	貢丸蔬菜蛋 5包 2盒 1盒 3把	花湯 貢丸 高麗菜 紅蘿蔔 雞蛋	1包 半顆 半條 5顆







音

主

火  
見  
一  
重

火  
見  
一  
重

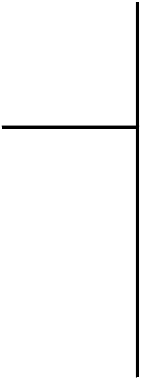
火  
見  
一  
重



火  
見  
一  
種

青

主



日期	星期	主食					
			菜名	材料	公斤重	材料	公斤重
7月25日	一	早點	玉米片+牛奶	玉米片 牛奶	4盒 2大瓶		
		午點	雞捲+蛋花湯	雞捲 雞蛋 蔥花	22條 10顆 3枝		
7月26日	二	早點	地瓜稀飯	地瓜 米飯	5條 6杯		
			小菜	麵筋 花瓜 肉鬆	1罐 1罐 1盒		
		午點	蘿蔔糕	蘿蔔糕	30片		
7月27日	三	早點	什錦貝殼湯麵	高麗菜 紅蘿蔔 黑木耳	半顆 半條 2朵	豬絞肉 絞類	1盒 2盒
		午點	紅豆粉條	紅豆 粉條 糖	1.5斤 3包 1包		
7		早點	芋頭肉末粥	芋頭 香菇 豬絞肉	1條 1盒 1盒	蔥	3枝

7月28日	四	午點	小籠包	小籠包	2包		
			果菜汁	果菜汁	3瓶		
7月29日	五	早點	菇類 菇菇什錦粥	豬絞肉 紅蘿蔔	3種 1盒 半條	蔥	3枝
		午點	白煮蛋	雞蛋	22顆		
			玉米濃湯	玉米濃湯	3包		

基隆市中華國民小學附設幼兒園

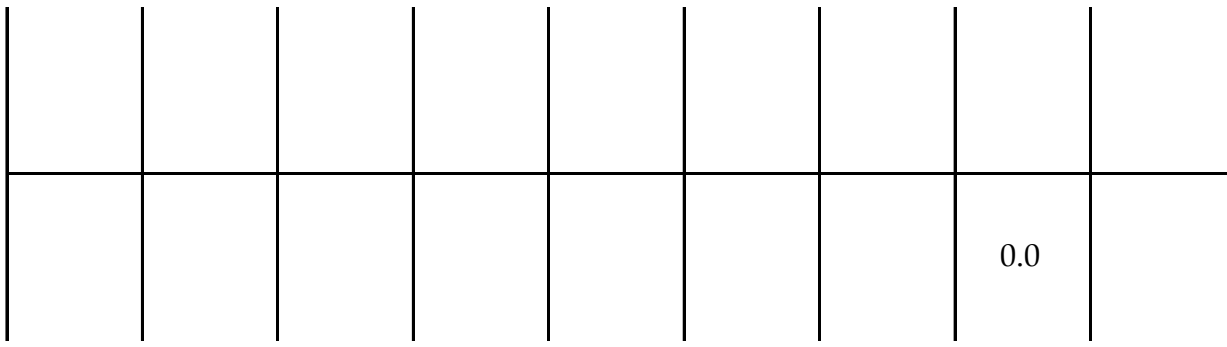
110學年度寒

日期	星期	主食	菜名		公斤重	材料	公斤重
			菜名	材料	公斤重	材料	公斤重
7月25日	一	中餐	錦燴飯+	柳松菇 肉片 丸子 三色豆 米	2包 2盒 2種 半包 8杯	竹筍 雞肉	3枝 半隻
7月26日	二	中餐	茄汁義大利麵+洋玉培根濃湯	義大利麵 豬絞肉 綠花椰菜 馬鈴薯	3包 2盒 3朵 5顆	洋蔥 培根 奶油白醬	1顆 1包 1盒
7月27日	三	中餐	瓜+薑汁肉	豆腐 絲瓜 雞蛋 丸子	3盒 4條 5顆 1包	肉片 薑 海帶芽	4盒 1塊 1包
				高麗菜	1顆	洋蔥	1顆

7 2 8 口	四	中餐	海苔肉排	紅蘿蔔 香菇 肉絲	1條 1盒 2盒	玉米 排骨 海苔肉捲	5條 1盒 22條
7 月 2 9 口	五	中餐	沙飯+田園	三色豆 鳳梨罐 火腿 肉鬆	半包 1組 1條 1罐	高麗菜 金針菇 紅蘿蔔 黑木耳	半顆 1包 半條 2朵









音

主

火  
見  
一  
重

火  
見  
一  
重

火  
見  
一  
重

火  
見  
一  
種

青

主

