基隆市中華國民小學附設幼兒園
111學年度第1學期 8.9月份點心單

日期	星期	早點	午點
8/30	二	乾拌麵	糯米腸+水果
8/31	三	蔬菜玉米蛋煎餅	粄條湯+水果
9/1	四	皮蛋瘦肉粥	燒賣+水果
9/2	五	杯子蛋糕+鮮奶	綜合圓甜湯+水果
9/5	一	鍋燒雞絲麵	味噌豆腐湯+水果
9/6	二	翡翠蛋炒飯	茶碗蒸+水果
9/7	三	咖哩冬粉	紅豆紫米湯+水果
9/8	四	雞茸玉米粥	麵線羹+水果
9/9	五	中秋節補假	
9/12	一	鮮奶脆片	餛飩湯+水果
9/13	二	味噌拉麵	綠豆西米露+水果
9/14	三	小兔包+豆漿	蔥抓餅+水果
9/15	四	鮮菇滑蛋粥	芋頭糕+水果
9/16	五	鮮肉包	炒米苔目+水果
9/19	一	芋泥包+豆漿	米粉湯+水果
9/20	二	香菇肉絲炒麵	麵疙瘩+水果
9/21	三	蒸蘿蔔糕	油豆腐細粉+水果
9/22	四	蔬菜鹹粥	什錦丸子湯+水果
9/23	五	饅頭+豆漿	甜不辣蘿蔔湯+水果
9/26	一	餐包+玉米濃湯	米苔目甜湯+水果
9/27	二	肉羹麵	仙草雞湯+水果
9/28	三	薏仁牛奶	鍋貼+水果
9/29	四	莧菜吻仔魚粥	洋蔥玉米雞肉湯麵+水果
9/30	五	奶皇包	關東煮+水果

本月用餐天數 23

基隆市中華國民小學附設幼兒園　　**111學年度第1學期第1週幼兒點心食譜設計表**　　本週用餐天數 4

早74+1.午74+1

日期	星期	主食	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	油脂與堅果種子類	糖（g）	熱量	備註
			菜餚					食物份數								
8月29日	一	早點														
		午點														
8月30日	二	早點	乾拌麵	油麵 豬絞肉 油蔥酥	4.2 1.4 0.6			1.3	0.5	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	151.0	
		午點	糯米腸	糯米腸	75條			1.2	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	0.0	185.5	水果1樣
			水果	水果	75份											
8月31日	三	早點	蔬菜玉米蛋煎餅	玉米粒 麵粉 雞蛋	4小罐 3 2.2	高麗菜 紅蘿蔔	2 0.3	2.3	0.5	0.0	0.3	0.0	1.0	0.0	251.0	
		午點	粄條湯	粄條 豬肉絲 油蔥酥	3 1 1小包	豆芽菜 韭菜	1 0.2	1.7	0.4	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	211.5	水果1樣
			水果	水果	75份											
9月1日	四	早點	皮蛋瘦肉粥	豬絞肉 雞蛋 皮蛋	1 1.6 18顆	紅蘿蔔 青蔥 白米(9月份)	0.3 0.3 6	2.0	1.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	225.0	
		午點	燒賣	燒賣	150個			0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	135.0	水果1種
			水果	水果	75份											
9月2日	五	早點	杯子蛋糕	杯子蛋糕	75個			1.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	130.0	
			鮮奶	鮮奶	1L*10											
		午點	綜合圓甜湯	芋圓 地瓜圓 二砂糖	1.7 2.5 1			1.9	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	10.0	233.0	水果1種
			水果	水果	75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

本月用餐天數　23

基隆市中華國民小學附設幼兒園　**111學年度第1學期第2週幼兒點心食譜設計表**　本週用餐天數　4

早74+1.午74+1

日期	星期	主食	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	油脂與堅果種子類	糖（g）	熱量	備註
			菜餚					食物份數								
9月5日	一	早點	鍋燒雞絲麵	雞絲麵 豬肉絲 小白菜	7包 1.2 1.2	黑木耳 紅蘿蔔	0.3 0.3	1.7	0.4	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	154.0	
		午點	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種
			水果	水果	75份											
9月6日	二	早點	翡翠蛋炒飯	雞蛋 豬肉絲 玉米粒	1.5 1.5 0.7	青江菜 紅蘿蔔	1 0.3	1.0	0.8	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	139.5	
		午點	茶碗蒸	雞蛋 豬絞肉 魚板	4 1.2 0.3			0.0	1.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	142.5	水果1樣
			水果	水果	75份											
9月7日	三	早點	咖哩冬粉	冬粉 豬絞肉 洋蔥	1.2 0.9 1.5	馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩塊(不辣的)	2.6 0.3 3盒	1.4	0.3	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	125.5	
		午點	紅豆紫米湯	紫米 紅豆 二砂糖	1.5 1.8 1	前一天送 前一天送		2.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	14.0	256.0	水果1樣
			水果	水果	75份											
9月8日	四	早點	雞茸玉米粥	雞絞肉 玉米粒 高麗菜	1.2 3小罐 2			2.2	0.4	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	191.5	
		午點	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	1.0	0.0	0.0	177.5	水果1樣
			水果	水果	75份											
9月9日	五	早點	中秋節補假												0.0	
		午點													0.0	
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」												

菜單設計：陳怡樺營養師　　幼兒園主任　　園　長

本月用餐天數 23
本週用餐天數 5

基隆市中華國民小學附設幼兒園　　**111學年度第1學期第3週幼兒點心食譜設計表**

早74+1.午74+1

日期	星期	主食	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	油脂與堅果種子類	糖（g）	熱量	備註
			菜餚					食物份數								
9月12日	一	早點	玉米脆片	玉米脆片	8小盒			1.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	130.0	
			鮮奶	鮮奶	1L*10											
		午點	餛飩湯	餛飩 青江菜 芹菜珠	150個 1.2 0.2	油蔥酥	1小包	0.0	1.0	0.0	0.2	1.0	0.0	0.0	140.0	水果1種
			水果	水果	75份											
9月13日	二	早點	味噌拉麵	拉麵 豬肉片 冷凍玉米粒	3.6 1.2 1.2	乾海帶芽 味噌	0.1 5小包	1.2	0.4	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	116.5	
		午點	綠豆西米露	綠豆 西谷米 二砂糖	1.2 0.9 1			1.3	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	20.0	231.0	綠豆前一天送
			水果	水果	75份											
9月14日	三	早點	小兔包	小兔包	75個			1.0	0.5	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	152.5	
			豆漿	豆漿	2L*5											
		午點	蔥抓餅	蔥抓餅	38片			1.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.2	0.0	139.0	水果1種
			水果	水果	75份											
9月15日	四	早點	鮮菇滑蛋粥	雞蛋 豬絞肉 生香菇	1 0.6 0.3	紅蘿蔔	0.2	2.0	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	187.5	
		午點	芋頭糕	芋頭糕	75片			1.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	130.0	水果1樣
			水果	水果	75份											
9月16日	五	早點	鮮肉包	鮮肉包	75個			0.2	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	74.0	
		午點	炒米苔目	米苔目 豬絞肉 韭菜	4.2 2 0.9	豆芽菜	0.8	1.3	0.0	0.0	0.0	1.0	0.1	22.0	243.5	水果1樣
			水果	水果	75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

本月用餐天數　23

基隆市中華國民小學附設幼兒園　**111學年度第1學期第4週幼兒點心食譜設計表**　本週用餐天數　5

早74+1.午74+1

日期	星期	主食	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	油脂與堅果種子類	糖（g）	熱量	備註
			菜餚					食物份數								
9月19日	一	早點	芋泥包	芋泥包	75個			1.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	107.5	
			豆漿	豆漿	2L*5											
		午點	米粉湯	中粗米粉 豬絞肉 生香菇	4包 1.2 0.8	豆芽菜 韭菜	1.2 0.2	1.1	0.4	0.0	0.3	1.0	0.0	0.0	174.5	水果1樣
			水果	水果	75份											
9月20日	二	早點	香菇肉絲炒麵	油麵 豬肉絲 甘藍	4.2 1.2 1.2	黑木耳 生香菇 紅蘿蔔	0.8 0.6 0.6	1.1	0.4	0.0	0.4	0.0	0.1	0.0	121.5	
		午點	麵疙瘩	麵疙瘩 豬肉絲 生香菇	3.6 1.2 0.3	小白菜 紅蘿蔔	1.2 0.3	1.7	0.4	0.0	0.2	1.0	0.0	0.0	214.0	水果1樣
			水果	水果	75份											
9月21日	三	早點	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕	75片			1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	70.0	
		午點	油腐細粉湯	冬粉 油豆腐丁 芹菜珠	1 1.6 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
			水果	水果	75份											
9月22日	四	早點	蔬菜鹹粥	豬絞肉 杏鮑菇 高麗菜	0.8 0.3 1.2	紅蘿蔔	0.2	1.0	0.3	0.0	0.2	0.0	1.0	0.0	142.5	
		午點	什錦丸子湯	貢丸 虱目魚丸 鱈魚丸	1.7 1.3 1.2	吻仔魚丸 芹菜珠	1.2 0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	60.0	水果1樣
			水果	水果	75份											
9月23日	五	早點	饅頭	白饅頭	75個			3.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	247.5	
			豆漿	豆漿	2L*5											
		午點	甜不辣蘿蔔湯	白蘿蔔 甜不辣條 豬血糕	3.4 1.3 1.8	魚丸	2	0.8	0.6	0.0	0.4	1.0	0.0	0.0	171.0	水果1樣
			水果	水果	75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

本月用餐天數 23
本週用餐天數 5

基隆市中華國民小學附設幼兒園　　**110學年度第1學期第5週幼兒點心食譜設計表**

早66+1.午66+1
早74+1.午74+1

日期	星期	主食	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	油脂與堅果種子類	糖（g）	熱量	備註
			菜餚					食物份數								
9月26日	一	早點	餐包	餐包	75個			1.7	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	149.0	
			玉米濃湯	雞蛋 碎培根 玉米粒(小)	1.6 0.3 8罐	玉米醬(小)	8罐									
		午點	米苔目甜湯	米苔目 二砂糖 粉圓	4.2 1 0.8			1.1	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	11.0	181.0	水果1樣
			水果	水果	75份											
9月27日	二	早點	肉羹麵	油麵 肉羹 筍籤	3.6 1.7 0.3	黑木耳 紅蘿蔔 大白菜	0.3 0.3 1.2	1.0	0.4	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	107.5	
		午點	仙草雞湯	棒腿丁 紅棗 枸杞	3.6 0.4 0.1	仙草原汁	5	0.0	1.3	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	157.5	水果1種
			水果	水果	75份											
9月28日	三	早點	薏仁牛奶	鮮奶 小薏仁 二砂糖	1L*10 2.2 1	前一天送		1.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	19.0	206.0	
		午點	鍋貼	鍋貼	150個			0.6	0.5	0.0	0.0	1.0	0.0	1.0	143.5	水果1樣
			水果	水果	75份											
9月29日	四	早點	莧菜吻魚粥	雞蛋 吻仔魚 莧菜	1.8 0.6 1.3			2.0	0.3	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	167.5	
		午點	洋蔥玉米雞肉湯麵	細烏龍麵 洋蔥 清胸肉丁	3.6 2.2 2	冷凍玉米粒 紅蘿蔔	1.2 0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	60.0	水果1樣
			水果	水果	75份											
9月30日	五	早點	奶黃包	奶黃包	75個			1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	70.0	
		午點	關東煮	小貢丸 竹輪 油豆腐丁	1.2 1.2 1.2	甜不辣條 白蘿蔔	1.2 3.4	0.2	0.8	0.0	0.4	1.0	0.0	0.0	144.0	水果1樣
			水果	水果	75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