

**基隆市中華國民小學附設幼兒園**  
**111學年度第1學期11月份點心單**

日期	星期	早點	午點
11/1	二	什錦湯麵	綠豆芋圓甜湯+水果
11/2	三	肉絲蛋炒飯	麵疙瘩+水果
11/3	四	鯛魚蔬菜粥	雙色蘿蔔雞湯+水果
11/4	五	黑糖捲+麥茶	酸辣麵+水果
11/7	一	當歸麵線	燒賣+水果
11/8	二	蔥抓餅+豆漿	紅豆湯+水果
11/9	三	味噌拉麵	水餃+水果
11/10	四	杯子蛋糕+優酪乳	冬瓜排骨湯+水果
11/11	五	肉包+養生茶	魚羹麵+水果
11/14	一	蘿蔔糕湯	餛飩湯+水果
11/15	二	奶油培根義大利麵	關東煮+水果
11/16	三	小兔包+鮮奶(慶生會)	滷雞翅+水果
11/17	四	高鈣菇菇粥	大黃瓜雞湯+水果
11/18	五	奶黃包+鮮奶	芋頭西米露+水果
11/21	一	玉米蛋餅+米漿	珍珠丸+水果
11/22	二	鍋燒雞絲麵	什錦豆腐羹+水果
11/23	三	什錦肉絲麵	茶碗蒸+水果
11/24	四	雞茸翡翠粥	番茄黃芽排骨湯+水果
11/25	五	筍香包+紅棗枸杞茶	鍋貼+水果
11/28	一	大滷麵	什錦滷味+水果
11/29	二	三絲冬粉湯	蔬菜湯餃+水果
11/30	三	南瓜瘦肉粥	香鬆海苔拌飯+水果

早74+1.午74+1  
10/27~11/1 -1  
10/26~11/4 -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		油脂與堅果類	糖 (公克)	熱量
10月31日	一	早點	花枝丸海芽湯	花枝丸 海帶芽 薑絲	3.3 0.1 0.1			0.0	1.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	87.5	
			什錦豆腐羹	板豆腐1.2K 豬肉片 金針菇	2盒 1.2 0.7	魚板 黑木耳 筍籤	0.5 0.3 0.3	0.0	0.9	0.0	0.2	1.0	0.0	0.0	132.5	水果1種
11月1日	二	早點	什錦湯麵	白油麵 豬肉絲 洋蔥	3.6 1.2 1	小白菜 黑木耳 紅蘿蔔	1 0.3 0.2	0.6	0.1	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	57.0	
			綠豆芋圓湯	綠豆 芋圓 二砂糖	1.6 0.8 1	前一天送		1.5	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	5.0	185.0	水果1樣
11月2日	三	早點	肉絲蛋炒飯	雞蛋 豬肉絲 冷凍青豆仁	1.4 1.2 0.2			2.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	215.0	
			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
11月3日	四	早點	鯛魚蔬菜粥	鯛魚片 生香菇 紅蘿蔔	2 0.7 0.3	高麗菜 雞蛋	1.6 1.4	2.0	1.2	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	240.0	
			雙色蘿蔔雞湯	雞骨腿丁 白蘿蔔 紅蘿蔔	3.6 1.4 1.2			0.0	0.6	0.0	0.3	1.0	0.0	0.0	112.5	水果1樣
11月4日	五	早點	黑糖卷	黑糖卷	74個			2.8	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	14.9	272.1	
			麥茶	麥茶 二砂糖	1包 1											
		午點	酸辣麵	細烏龍麵 板豆腐1.2k 豬血	3.6 1小盒 0.6	筍籤 黑木耳 紅蘿蔔	0.2 0.2 0.2	0.8	0.8	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	172.0	水果1樣
			水果	水果	74份	雞蛋 香菜 豬肉絲	1.4 0.1 0.7									
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74+1.午74+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		油脂與堅果類	糖(呂)	熱量
1 1 月 7 日	一	早點	當歸麵線	白麵線 雞腿仁丁 當歸包	2 2.8 2包			1.2	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	159.0	
			午點	燒賣	燒賣	150個			0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	135.0
1 1 月 8 日	二	早點	蔥抓餅	蔥抓餅	38片			1.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	116.5	
			豆漿	豆漿	2L*5											
1 1 月 8 日	二	午點	紅豆湯	紅豆 二砂糖	2 1	(前一天送)		1.4	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	10.0	198.0	水果 1 種
			水果	水果	75份											
1 1 月 9 日	三	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	水餃	水餃	225顆			0.8	0.6	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	161.0
1 1 月 1 0 日	四	早點	杯子蛋糕	杯子蛋糕	75個			0.3	0.2	0.6	0.0	0.0	0.7	8.5	173.5	
			優酪乳	優酪乳	1L*10											
1 1 月 1 0 日	四	午點	冬瓜排骨湯	排骨丁 冬瓜 香菜	3.6 2.4 0.1			0.0	0.3	0.0	0.5	1.0	0.0	0.0	95.0	水果 1 樣
			水果	水果	75份											
1 1 月 1 1 日	五	早點	肉包	肉包	75個			2.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	15.6	277.4	
			養生茶	養生茶 二砂糖	1包 1											
1 1 月 1 1 日	五	午點	魚羹麵	魚羹 香菜 紅蘿蔔	1.5 0.1 0.2	黑木耳 筍籤 大白菜	0.2 0.2 1.4	1.0	0.4	0.0	0.3	1.0	0.0	0.0	167.5	水果 1 樣
			水果	水果	75份	油麵	3.6									
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74+1.午74+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 類		糖 類 (G)	熱 量
1 1 月 1 4 日	一	早點	蘿蔔糕湯	蘿蔔糕 豬肉絲 蝦米	4 1.2 0.2	高麗菜 油蔥酥	1 1小包	1.0	0.4	0.0	0.1	0.0	1.0	0.0	147.5	蘿蔔糕 1 K / 包
			餛飩湯	餛飩 小白菜 芹菜珠	150個 1.4 0.2	油蔥酥	1小包	0.0	1.0	0.0	0.2	1.0	0.0	140.0	水果 1種	
		水果	水果	75份												
1 1 月 1 5 日	二	早點	奶油培根義大利麵	義大利麵條 碎培根 冷凍綠花椰菜	6包 0.9 1.2	洋蔥 杏鮑菇 無鹽奶油塊	0.9 0.9 1塊	2.3	0.1	0.1	0.3	0.0	0.5	0.0	212.8	
				麵粉 鮮奶	0.6 1L*2											
		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 3.6	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											
1 1 月 1 6 日	三	早點	小兔包	小兔包	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	滷雞翅	雞翅 滷包	75支 1小包			0.0	2.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	210.0	水果 1樣
			水果	水果	75份											
1 1 月 1 7 日	四	早點	高鈣菇菇粥	豬絞肉 豆干丁 杏鮑菇	1.2 1 0.5	生香菇	0.5	2.0	0.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	187.5	
		午點	大黃瓜雞湯	棒腿丁 大黃瓜	3.6 3.8			0.0	1.0	0.0	0.5	1.0	0.0	0.0	147.5	水果 1樣
水果	水果		75份													
1 1 月 1 8 日	五	早點	奶黃包	奶黃包	75個			1.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	115.0	
			鮮奶	鮮奶	1L*10											
		午點	芋頭西米露	冷凍芋頭丁 西谷米	3.6 1.2	二砂糖	1	1.8	0.0	0.1	0.0	1.0	0.0	10.0	238.0	水果 1種
			水果	鮮奶 水果	1L*2 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」

早74+1.午74+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 蛋 類	豆 魚 肉 蛋 類	低 脂 乳 品 類	蔬 菜 類	水 果 類	油 脂 與 堅 果 類		糖 ( g )	熱 量	
1 1 月 2 1 日	一	早 點	玉米蛋餅	冷凍玉米粒	1.7	蛋餅皮	38片	雞蛋	2.8	1.2	0.6	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	138.0
				米漿	2L*5												
	午 點	珍珠丸	珍珠丸	150個	0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	135.0	水果 1 種				
			水果	75份													
1 1 月 2 2 日	二	早 點	鍋燒雞絲麵	雞絲麵	7包	生香菇	0.3	紅蘿蔔	0.3	1.7	0.4	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	154.0
				豬肉絲	1.2												
	午 點	什錦豆腐羹	板豆腐1.2K	2盒	魚板	0.5	黑木耳	0.3	0.0	0.9	0.0	0.2	1.0	0.0	0.0	132.5	水果 1 種
			豬肉片	1.2	筍籤	0.3											
1 1 月 2 3 日	三	早 點	什錦肉絲麵	細烏龍麵	3.6	小白菜	1	生香菇	0.6	0.6	0.1	0.0	0.2	0.0	1.0	0.0	99.5
				豬肉絲	1.2												
	午 點	茶碗蒸	雞蛋	4	魚板	0.3	0.0	1.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	142.5	水果 1 樣		
			豬絞肉	1.2													
1 1 月 2 4 日	四	早 點	雞茸翡翠粥	雞絞肉	1.5	雞蛋	1.5	菠菜	1.5	2.0	0.9	0.0	0.2	0.0	0.0	212.5	
				番茄黃芽排骨湯	1.2												
	午 點	黃豆芽排骨湯	大番茄	1.7	小排丁	3.6	0.0	0.4	0.0	0.4	1.0	0.0	0.0	96.3	水果 1 樣		
			水果	75份													
1 1 月 2 5 日	五	早 點	筍香包	筍香包	75個	1.0	0.5	0.0	0.0	0.1	0.0	14.9	173.1				
				紅棗枸杞茶	紅棗									0.2	枸杞	0.1	二砂糖
	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	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」

本月用餐天數 22  
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14週幼兒點心食譜設計表

早7:41-午7:41

日期	星期	主餐	菜 種		食 物 份 數										備 註		
			菜 名	材 料	公 斤 重	材 料	公 斤 重	蛋 白 質	脂 肪	糖 類	水 果	穀 類	豆 類	奶 類		熱 量	
1 1 月 2 8 日	一	早點	大油麵	細烏龍麵	3.6	紅蘿蔔	0.3	1.4	0.5	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	343.5		
				豬肉絲	1.2	黑木耳	0.3										
				板豆腐	1.2	大白菜	2.3										
1 1 月 2 8 日	一	午點	什錦油味	白蘿蔔	4.3	香菇絲	1.4	0.0	0.3	0.0	0.8	1.0	0.0	0.0	97.5		
				甜不辣條	1.5	油包	1小包										
				百頁豆腐	0.9												
1 1 月 2 8 日	一	水果	水果	75份										水果 1 樣			
			1 1 月 2 9 日	二	早點	三絲冬粉湯	冬粉	1.7	黑木耳	0.7	1.1	0.4	0.0	0.3	0.0	0.0	313.5
						豬肉絲	1.2	青江菜	1								
紅蘿蔔	0.7	芹菜				0.2											
1 1 月 2 9 日	二	午點	蔬菜湯餃	水餃	225顆	生香菇	0.7	0.0	1.5	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	320.0		
			青江菜	1.4													
			紅蘿蔔	0.6													
1 1 月 3 0 日	三	早點	南瓜瘦肉粥	罐裝肉	1.2			2.4	0.3	0.0	0.0	1.0	0.0	233.5			
			南瓜	3.6													
			1 1 月 3 0 日	三	午點	香菇海苔拌飯	味島香鬆(海苔)								1包		
水果	75份																
水果	75份													水果 1 樣			
1 2 月 1 日	四	早點	清粥小菜	肉鬆	2盒			2.2	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	199.0			
			麵筋罐頭	5罐													
			1 2 月 1 日	四	午點	山藥枸杞雞湯	山藥								3		
枸杞	0.2																
桂圓丁	3.6																
1 2 月 2 日	五	早點	銅鑼燒	銅鑼燒	75個			2.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	156	230.4		
			決明子茶	決明子	1包												
			二砂糖	1													
1 2 月 2 日	五	午點	茶碗蒸	雞蛋	4			0.0	1.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	142.5		
			雞蓉	1.2													
			雞絞肉	0.4													
1 2 月 2 日	五	水果	水果	75份										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」

菜單設計：陳怡禎營養師

幼兒園主任

園 長