

基隆市中華國民小學附設幼兒園
111學年度第1學期12月份點心單

日期	星期	早點	午點
12/1	四	鍋燒麵	山藥枸杞雞湯+水果
12/2	五	鮮肉包+決明子茶	茶碗蒸+水果
12/5	一	蔥抓餅+豆漿	烤地瓜+水果
12/6	二	雞絲麵	蘿蔔糕湯+水果
12/7	三	玉米蛋餅	青菜餛飩湯+水果
12/8	四	皮蛋瘦肉粥	豬肉餡餅+水果
12/9	五	黑糖捲+麥茶	水煮蛋+紫菜肉絲湯+水果
12/12	一	肉絲炒麵	咖哩粉絲+水果
12/13	二	茄汁義大利麵	小雞塊+水果
12/14	三	小兔包+鮮奶	關東煮+水果
12/15	四	翡翠肉末粥	藥膳排骨湯+水果
12/16	五	玉米脆片+鮮奶	什錦冬粉湯+水果
12/19	一	味噌拉麵	貢丸蛋花湯+水果
12/20	二	炸醬麵	綠豆薏仁甜湯+水果
12/21	三	蔬菜湯餃	珍珠丸+水果
12/22	四	滑蛋肉末粥	綜合菇雞湯+水果
12/23	五	芋泥包+豆漿	蝦仁豆腐湯+水果
12/26	一	魚丸冬粉湯	鮮枝卷+蛋花湯+水果
12/27	二	麻油雞麵線	糰仔湯+水果
12/28	三	玉米濃湯餃	燒賣+水果
12/29	四	雞茸玉米粥	滷小雞腿+水果
12/30	五	補休	

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	主食	菜名	材料	公斤重	材料	公斤重	食物份數										備註
								蛋白質	脂肪	碳水化合物	纖維	鈣	鐵	碘	維生素A	維生素B1	維生素B2	
11月28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	0.0	345.5		
				豬肉絲	1.2	黑木耳	0.3											
11月28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											
11月28日	一	午點	水果	水果	75份										水果1樣			
				百頁豆腐	0.9													
11月29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	0.0	315.5			
				豬肉絲	1.2	青江菜	1											
11月29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													
11月29日	二	午點	水果	水果	75份										水果1樣			
				紅蘿蔔	0.6													
11月30日	三	早點	南瓜瘦肉粥	碎絞肉	1.2			2.4	0.3	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	235.5			
				南瓜	3.6													
11月30日	三	午點	香菇海苔拌飯	味島香鬆(海苔)	1包			2.0	0.0	0.0	1.0	0.8	0.0	236.0				
				水果	75份													
12月1日	四	早點	鍋燒麵	粗烏龍麵	4.2	竹輪	0.6	1.7	0.6	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	369.0			
				豬肉絲	1.2	小白菜	1.2											
12月1日	四	午點	山藥枸杞雞湯	山藥	3			0.4	0.6	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	327.2			
				枸杞	0.2													
12月1日	四	午點	水果	水果	75份										水果1樣			
				梅腿丁	3.6													
12月2日	五	早點	鮮肉包	鮮肉包	75個			0.2	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	74.0				
				決明子	1包													
12月2日	五	午點	茶碗蒸	雞蛋	4			0.0	1.1	0.0	0.0	1.0	0.0	342.5				
				豬肉絲	1.2													
12月2日	五	午點	水果	水果	75份										水果1樣			
				魚板	0.4													

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

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 (公克)	熱量						
1 2 月 5 日	一	早點	蔥抓餅	蔥抓餅	38片																	
			豆漿	豆漿	2L*5			1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	79.0							
	午點	烤地瓜	冰烤地瓜	75個																		
		水果	水果	75份			5.3	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	431.0							水果 1 樣	
1 2 月 6 日	二	早點	雞絲麵	雞絲麵 豬肉絲 小白菜	7包 1.2 1.2	生香菇 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	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																
		水果	水果	75份			1.0	0.4	0.0	0.1	1.0	1.0	0.0	207.5								水果 1 樣
1 2 月 7 日	三	早點	玉米蛋餅	冷凍玉米粒 蛋餅皮 雞蛋	1.8 38片 2.8																	
							1.2	0.6	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	138.0								
	午點	青菜餛飩湯	餛飩 小白菜 芹菜珠	150個 1.4 0.2	油蔥酥	1小包																
		水果	水果	75份			0.0	1.0	0.0	0.2	1.0	0.0	0.0	140.0								水果 1 樣
1 2 月 8 日	四	早點	皮蛋瘦肉粥	豬絞肉 雞蛋 皮蛋	1.2 1.6 18顆	紅蘿蔔	0.3															
							2.0	1.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	225.0								
	午點	豬肉餡餅	豬肉餡餅(生)	75個																		
		水果	水果	75份			0.6	2.6	0.0	0.0	1.0	0.1	0.0	301.5								水果 1 樣
1 2 月 9 日	五	早點	黑糖捲	黑糖捲	75顆																	
			麥茶	麥茶 二砂糖	1包 1			2.8	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	14.9	272.1							
	午點	水煮蛋+紫菜肉絲湯	雞蛋	80顆	紫菜 豬肉絲	1包 1.2																
		水果	水果	75份			0.0	1.4	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	117.5								水果 1 樣

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 2 月 1 2 日	一	早 點	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 0.7 0.6	1.1	0.4	0.0	0.4	0.0	0.1	0.0	121.5	
			咖哩粉絲	冬粉 雞絞肉 洋蔥	1 0.8 1	馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩塊(不辣的)	2.3 0.2 1盒	1.1	0.3	0.0	0.2	1.0	0.0	0.0	164.5	水果 1樣
1 2 月 1 3 日	二	早 點	茄汁義大利麵	義大利麵 豬絞肉 洋蔥	6包 1.6 0.7	冷凍花椰菜 義大利麵醬	1.2 4瓶	1.8	0.6	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	185.0	
			小雞塊	小雞塊	225個			0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	1.0	0.0	180.0	水果 1樣
1 2 月 1 4 日	三	早 點	小兔包	小兔包	75個			1.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	130.0		
			鮮奶	鮮奶	1L*10											
1 2 月 1 5 日	四	午 點	關東煮	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 2 月 1 6 日	五	早 點	翡翠肉末粥	雞絞肉 菠菜 魚板	1.2 1.7 0.6			2.0	0.5	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	182.5	
			藥膳排骨湯	小排丁 凍豆腐 金針菇	3.6 0.9 0.7	高麗菜 紅蘿蔔 當歸黃耆	1.4 0.7 2包	0.0	1.3	0.0	0.3	1.0	0.0	0.0	165.0	水果 1種
1 2 月 1 6 日	五	午 點	玉米脆片	玉米脆片	8小盒			1.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	130.0		
			什錦冬粉湯	冬粉 豬肉絲 紅蘿蔔	1.7 1.2 0.7	黑木耳 青江菜 芹菜	0.7 1 0.2	1.1	0.4	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	115.5	

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(公克)	熱量
12月19日	一	早點	味噌拉麵	拉麵 豬肉片 冷凍玉米粒	3.6 1.2 1	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	
			貢丸蛋花湯	貢丸 雞蛋	3.5 0.7			1.7	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	10.0	219.0	水果1種
12月20日	二	早點	炸醬麵	細烏龍麵 豬絞肉 豆干丁	4.2 1.2 0.8	甜麵醬 豆瓣醬(不辣) 小黃瓜	6小包 6小包 0.8	1.7	0.7	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	183.0	
			綠豆薏仁甜湯	綠豆 小薏仁 二砂糖	2 1.2 1	(前一天送) (前一天送)		0.0	0.4	0.0	0.2	1.0	0.0	0.0	95.0	水果1種
12月21日	三	早點	蔬菜湯餃	水餃 青江菜 紅蘿蔔	225顆 1.4 0.6	生香菇	0.7	0.0	1.5	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	120.0	
			珍珠丸	珍珠丸	150顆			0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	135.0	水果1種
12月22日	四	早點	滑蛋肉末粥	雞蛋 豬絞肉 生香菇	1.6 1.2 0.8	紅蘿蔔	0.3	2.0	0.8	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	202.5	
			綜合菇雞湯	棒腿丁 生香菇 杏鮑菇	3.6 0.8 1.2	金針菇	1.2	0.0	0.6	0.0	0.4	1.0	0.0	0.0	115.0	水果1種
12月23日	五	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	蝦仁豆腐湯	板豆腐 小白菜 雞蛋	2.4 0.7 0.7	蝦仁	0.9	0.0	1.0	0.0	0.2	1.0	0.0	0.0	140.0	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」													

早74+1.午74+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 類	糖 (呂)	熱 量	
1 2 月 2 6 日	一	早點	魚丸冬粉湯	冬粉 魚丸 芹菜珠	1.6 2.8 0.2	油蔥酥 冬菜	1小包 1罐	1.4	0.7	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	153.0	
			鮮枝捲+蛋花湯	鮮枝捲	75條	雞蛋 青蔥	20顆 0.1	1.4	0.7	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	213.0	水果 1種
1 2 月 2 7 日	二	早點	麻油雞麵線	白麵線 去骨雞腿丁 薑片	2 3 0.1	胡麻油	1瓶	1.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	156.5	
			粿仔湯	板條 豬肉絲 油蔥酥	3.6 1.2 1小包	豆芽菜 韭菜	1.2 0.2	1.7	0.4	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	211.5	水果 1樣
1 2 月 2 8 日	三	早點	玉米濃湯餃	水餃 冷凍玉米粒 玉米醬(小)	225顆 1.7 4罐	雞蛋	2	1.3	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	166.0	
			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
1 2 月 2 9 日	四	早點	雞茸玉米粥	雞絞肉 冷凍玉米粒 高麗菜	1.2 1 2.4			2.2	0.4	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	191.5	
			滷小雞腿	翅小腿	150支			0.0	1.7	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	187.5	水果 1種
1 2 月 3 0 日	五	早點	補休											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」													