

基隆市中華國民小學附設幼兒園
111學年度第1學期1月份點心單

日期	星期	早點	午點
1/3	二	粿仔湯	玉米濃湯餃+水果
1/4	三	味噌拉麵	沙茶魚羹湯+水果
1/5	四	餛飩湯	火鍋湯+水果
1/6	五	翡翠肉末粥	鍋貼+水果
1/7	六	黑糖卷+養生茶	綜合圓甜湯+水果
1/9	一	雞絲麵	豬肉餡餅+水果
1/10	二	茄汁義大利麵	肉羹湯+水果
1/11	三	小兔包+鮮奶(慶生會)	海苔飯糰+水果
1/12	四	皮蛋瘦肉粥	關東煮+水果
1/13	五	鮮肉包+鮮奶	珍珠丸+水果
1/16	一	鍋燒麵	山藥排骨湯+水果
1/17	二	滑蛋肉末粥	水煮玉米+水果
1/18	三	麵疙瘩	金茸紫菜魚丸湯+水果
1/19	四	奶黃包+豆漿	銅鑼燒+水果

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月3日	二	早點	裸仔湯	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	0.0	0.0	0.0	151.5	
			玉米濃湯餃	水餃 冷凍玉米粒 玉米醬(小)	225顆 1.7 3罐	雞蛋	2	1.3	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	226.0	
1月4日	三	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	
			沙茶魚羹湯	沙茶醬(小) 虱目魚羹 香菜	1罐 3.5 0.1	紅蘿蔔 黑木耳 太白粉	0.5 0.6 0.6	0.1	0.4	0.0	0.1	1.0	1.3	0.0	158.0	
1月5日	四	早點	餛飩湯	餛飩 青江菜 芹菜珠	150個 1.4 0.2	油蔥酥	1小包	0.0	1.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	80.0	
			火鍋湯	凍豆腐 金針菇 大白菜	1.6 0.7 1	豬肉片 燕餃 白蘿蔔	1.2 8盒 2	0.0	1.0	0.0	0.5	1.0	0.0	0.0	147.5	
1月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	
			鍋貼	鍋貼	225個			0.9	0.8	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	179.3	
1月7日	六	早點	黑糖卷	黑糖卷	75個			2.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.9	255.6	
			養生茶	養生茶包 二砂糖	1包 1											
1月7日	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											

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
1月9日	一	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	
			豬肉餡餅	蔥肉餡餅	150個											
1月10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	
			肉羹湯	肉羹 大白菜 筍簽	1.4 1.2 0.2	黑木耳 紅蘿蔔 香菜	0.2 0.2 0.1									
1月11日	三	早點	小兔包	小兔包	75個			1.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	137.2	
			鮮奶	鮮奶	1L*10											
1月12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	
			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 3.4									
1月13日	五	早點	鮮肉包	肉包	75個			2.0	1.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	287.0	
			鮮奶	鮮奶	1L*10											
			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
			水果	水果	75份											

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	油脂與堅果類	果糖類	糖(公克)		熱量
1月16日	一	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	169.0		
				豬肉絲	1.2	小白菜	1.2										
				魚板	0.2	紅蘿蔔	0.3										
		午點	山藥排骨湯	小排丁	3.5			0.0	1.7	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	190.0		
				山藥薑片	0.1												
			水果	水果	75份									水果1樣			
1月17日	二	早點	滑蛋肉末粥	雞蛋	1.6	紅蘿蔔	0.3	2.0	0.8	0.0	0.1	0.0	0.0	202.5			
				豬絞肉	1.2												
				生香菇	0.8												
		午點	水煮玉米	新鮮玉米條	38根			1.5	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	165.0		
				水果	水果	75人											
1月18日	三	早點	麵疙瘩	麵疙瘩	3.6	小白菜	1.2	1.7	0.4	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	154.0		
				豬肉絲	1.2	紅蘿蔔	0.3										
				生香菇	0.3												
		午點	金草紫菜魚丸湯	金針菇	0.8			0.0	0.7	0.0	0.2	1.0	0.0	0.0	117.5		
				紫菜魚丸	1包	2.8											
			水果	水果	75份									水果1樣			
1月19日	四	早點	奶皇包	奶皇包	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	銅鑼燒	銅鑼燒	75個			2.4	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	228.0		
				水果	水果	75份											
1月20日	五	早點	寒假														
		午點															

衛生福利部 國民健康署「幼兒一日飲食建議量」