

基隆市中華國民小學附設幼兒園
111學年度第2學期3月份點心單

日期	星期	早點	午點
3/1	三	蘿蔔糕湯	香菇雞湯+水果
3/2	四	玉米肉末粥	餛飩湯+水果
3/3	五	菇菇麵線	綠豆湯+水果
3/6	一	吐司+糙米漿	丸片冬粉湯+水果
3/7	二	肉絲炒麵	珍珠丸+水果
3/8	三	雞絲麵	玉米排骨湯+水果
3/9	四	蔬菜魚片粥	茶葉蛋+水果
3/10	五	芝麻包+鮮奶	紅豆湯+水果
3/13	一	麵線羹	馬鈴薯濃湯+水果
3/14	二	味噌拉麵	蘿蔔糕+水果
3/15	三	小兔包+豆漿(慶生會)	水煮玉米+水果
3/16	四	翡翠雞蓉粥	茶碗蒸+水果
3/17	五	黑糖卷+豆漿	蘿蔔黑輪湯+水果
3/20	一	肉燥米粉湯	玉米濃湯+水果
3/21	二	擔仔麵	香鬆海苔飯糰+水果
3/22	三	菠菜魚片麵線	蘿蔔排骨湯+水果
3/23	四	皮蛋瘦肉粥	芹菜魚丸湯+水果
3/24	五	銅鑼燒	蘇打餅乾+果汁+水果
3/25	六	玉米脆片+鮮奶	綜合圓甜湯+水果
3/27	一	蘑菇鐵板麵	滷蛋+海帶芽湯+水果
3/28	二	玉米蛋餅	沙茶肉羹+水果
3/29	三	鍋燒麵	燒賣+水果
3/30	四	什錦鹹粥	豬肉餡餅+水果
3/31	五	肉包+紅棗枸杞茶	布丁+水果

早74+1.午74+1
2/13~3/31-1

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	果 糖 子 類	(g) 糖	熱 量
2月27日	一	早點	和平紀念日														
			彈性放假														
	午點																
2月28日	二	早點	和平紀念日														
	午點																
3月1日	三	早點	蘿蔔糕湯	蘿蔔糕 豬肉絲 蝦米	3 1 0.2	高麗菜 油蔥酥	0.9 1小包	1.0	0.4	0.0	0.1	0.0	1.0	0.0	147.5		
	午點	香菇雞湯	生香菇 棒腿丁 薑片	1.2 3 0.1			0.0	1.1	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	145.0		水果 1樣	
		水果	水果	74份													
3月2日	四	早點	絞肉玉米粥	豬絞肉 玉米粒 高麗菜	1.5 3小罐 3	雞蛋	1	2.1	0.7	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	209.5		
	午點	餛飩湯	餛飩 青江菜 芹菜珠	148個 1.2 0.2	油蔥酥	1小包	0.0	1.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	80.0		水果 1樣	
		水果	水果	74人													
3月3日	五	早點	姑姑麵線	白麵線 鮮香菇 金針菇	2 0.5 1.4	豬肉絲 老薑	2 0.1	1.1	0.8	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	144.0		
	午點	綠豆湯	綠豆 二砂糖	1.8 1			1.2	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	13.6	198.4		水果 1樣	
		水果	水果	74人													
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
2/13~3/31-1

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	果種子類	(g) 糖
3月13日	一	早點	麵線羹	紅麵線 肉羹 筍籤	2 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	0.0	0.0	0.0	117.5	
			馬鈴薯濃湯	碎培根 洋蔥 馬鈴薯	0.5 1 3.7	紅蘿蔔 鮮奶	0.3 1L*2	0.3	0.0	0.1	0.0	0.5	1.0	14.0	164.0	水果 1種
	水果	水果	74人													
	二	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 4小包	1.2	0.4	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	116.5	
午點	煎蘿蔔糕	蘿蔔糕	74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	74份													
3月15日	三	早點	小兔包	小兔包	74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	水煮玉米	新鮮玉米條	37根			1.5	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	165.0	水果 1種	
		水果	水果	74人												
3月16日	四	早點	翡翠雞蓉粥	雞絞肉 雞蛋 菠菜	1.2 1.2 1.2			2.0	0.7	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	197.5	
			茶碗蒸	雞蛋 豬絞肉 魚板	3.8 1 0.3			0.0	1.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	142.5	水果 1樣
	午點	水果	水果	74份												
		黑糖卷	黑糖卷	74個			2.8	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	233.5		
3月17日	五	早點	豆漿	豆漿	2L*5											
			蘿蔔黑輪湯	白蘿蔔 黑輪 芹菜	3 1.4 0.3			0.0	0.1	0.0	0.5	1.0	0.0	0.0	82.3	水果 1種
	午點	水果	水果	74人												

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
2/13~3/31-1

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 類 量	豆 類 肉 蛋 類	低 脂 乳 品 類	蔬 菜 類	水 果 類		類 油 脂 類	芽 粉 類	(糖)
3月20日	一	早點	肉燥米粉湯	中粗米粉	4包	豆芽菜	1	1.1	0.4	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	114.5	
				豬絞肉	1											
3月21日	二	午點	玉米濃湯	雞蛋	1.5	玉米醬(小)	7罐	0.7	0.4	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	139.0	水果1樣
				碎培根	0.3											
3月22日	三	早點	擔仔麵	油麵	3.6			1.2	0.8	0.0	0.2	0.0	0.5	0.0	171.0	
				豬絞肉	2											
3月23日	四	午點	香鬆海苔飯糰	味島香鬆(海苔)	1包			2.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.8	0.0	236.0	水果1樣
				水果	74份											
3月24日	五	早點	菠菜魚片麵線	魚片	2			1.0	0.9	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	142.5	
				菠菜	1.5											
3月25日	六	午點	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔	3			0.0	1.1	0.0	0.4	1.0	0.0	0.0	152.5	水果1種
				小排丁	3											
3月26日	日	早點	皮蛋瘦肉粥	豬絞肉	1	紅蘿蔔	0.3	2.0	1.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	225.0	
				雞蛋	1.5											
3月27日	一	午點	芹菜魚丸湯	福州丸	6.6			0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.6	0.0	132.0	水果1種
				芹菜	0.3											
3月28日	二	早點	銅鑼燒	銅鑼燒	74個			2.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	168.0	
				蘇打餅乾	74小包											
3月29日	三	午點	水果	水果	74人			2.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	260.0	水果1樣
				水果	74人											
3月30日	四	早點	玉米脆片	玉米脆片	7小盒			1.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	130.0	
				鮮奶	1L*10											
3月31日	五	午點	綜合圓甜湯	芋圓	1.5			1.9	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	14.2	249.8	水果1種
				地瓜圓	2.5											
3月31日	六	早點	水果	二砂糖	1			1.9	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	14.2	249.8	水果1種
				水果	74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
2/13~3/31-1

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		油脂與堅果種子類	(g)	熱 量
3月27日	一	早點	蘑菇鐵板麵	鐵板麵 蘑菇醬	40小包 40小包			1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	164.0	
			滷蛋+海帶芽湯	雞蛋 滷包	78顆 1小包	乾海帶芽 薑絲	0.1 0.1	0.0	1.0	0.0	0.5	1.0	0.0	0.0	147.5	水果 1種
3月28日	二	早點	玉米蛋餅	冷凍玉米粒 蛋餅皮 雞蛋	1.8 37片 2.8			1.2	0.6	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	138.0	
			沙茶肉羹湯	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	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0	1.3	0.0	88.5	水果 1樣
3月29日	三	早點	鍋燒麵	粗烏龍麵 豬肉絲 魚板	4.2 1.2 0.2	竹輪 小白菜 紅蘿蔔	0.6 1.2 0.3	1.7	0.6	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	169.0	
			燒賣	燒賣	148個			0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	15.0	195.0	水果 1種
3月30日	四	早點	什錦鹹粥	玉米粒 高麗菜 紅蘿蔔	5小罐 1.5 0.2	豬肉絲	1.6	2.4	0.6	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	215.2	
			豬肉餡餅	蔥肉餡餅(小)	148個			0.6	2.6	0.0	0.0	1.0	0.1	0.0	301.5	水果 1樣
3月31日	五	早點	肉包	肉包	74個			2.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.2	271.8	
			紅棗枸杞茶	紅棗 枸杞 二砂糖	0.2 0.1 1											
		午點	布丁	布丁	74個			1.2	0.3	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	166.5	水果 1種
			水果	水果	74人											
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」													