

基隆市中華國民小學附設幼兒園
111學年度第2學期5月份點心單

日期	星期	早點	午點
5/1	一	銅鑼燒	中華豆花+水果
5/2	二	味噌拉麵	金茸紫菜魚丸湯+水果
5/3	三	什錦菇肉片麵線	蔬菜湯餃+水果
5/4	四	翡翠肉末粥	蘿蔔排骨湯+水果
5/5	五	草莓吐司+鮮奶	地瓜甜湯+水果
5/8	一	蘿蔔糕湯	藥膳麵線+水果
5/9	二	肉羹麵	燒賣+水果
5/10	三	肉燥米粉湯	關東煮+水果
5/11	四	皮蛋瘦肉粥	瓜仔雞湯+水果
5/12	五	小饅頭+豆漿	芋頭西米露+水果
5/15	一	餛飩湯	海苔飯糰+水果
5/16	二	鍋燒麵	蘿蔔貢丸湯+水果
5/17	三	小兔包+鮮奶(慶生會)	山藥排骨湯+水果
5/18	四	香菇肉粥	水餃+水果
5/19	五	鮮肉包+豆漿	綠豆湯+水果
5/22	一	什錦炒麵	鮮蝦捲+水果
5/23	二	米苔目鹹湯	玉米濃湯+水果
5/24	三	金瓜炒米粉	青菜豆腐湯+水果
5/25	四	雞茸玉米粥	香菇雞湯+水果
5/26	五	玉米脆片+鮮奶	紅豆薏仁湯+水果
5/29	一	茄汁義大利麵	茶碗蒸+水果
5/30	二	麵線羹	珍珠丸+水果
5/31	三	肉絲蛋炒飯	冰烤地瓜+水果

早74+1、午74+1
4/1~6/30-1

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 類	(g)
5月1日	一	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	4 / 28送
			中華豆花	中華豆花	74個			0.0	0.9	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	127.5	
5月2日	二	早點	味噌拉麵	拉麵 豬肉片 玉米粒	3 1 4小罐	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	4 / 28送
			金草紫菜魚丸湯	金針菇 紫菜 魚丸	0.7 1包 2.5			0.0	0.7	0.0	0.2	1.0	0.0	0.0	117.5	
5月3日	三	早點	什錦菇肉片麵線	白麵線 鮮香菇 金針菇	1.8 0.6 1.5	豬肉片 老薑	2 0.1	1.8	0.9	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	201.0	水果1種
			蔬菜湯餃	水餃 青江菜 紅蘿蔔	222顆 1.2 0.5	生香菇	0.6	0.0	1.5	0.0	0.3	1.0	0.0	0.0	180.0	
5月4日	四	早點	翡翠肉末粥	雞絞肉 清江菜 魚板	1 1.5 0.5			2.0	0.5	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	182.5	水果1種
			蘿蔔排骨湯	白蘿蔔 小排丁 香菜	3 3 0.1			0.0	1.1	0.0	0.4	1.0	0.0	0.0	152.5	
5月5日	五	早點	草莓吐司	白吐司 草莓果醬	74片 3罐			2.0	0.0	0.5	0.0	0.8	0.0	0.0	248.0	水果1種
			鮮奶	鮮奶	1L*10											
5月5日	五	午點	地瓜甜湯	地瓜 二砂糖	5 1			1.2	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	10.0	184.0	水果1種
			水果	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」
本園一律使用國產豬肉食材

早74+1、午74+1
4/1~6/30-1

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 (g)		熱 量
5月8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		
			藥膳麵線	白麵線 豬肉片 高麗菜	1.8 1 1.2	當歸黃耆	2包	1.0	0.4	0.0	0.2	1.0	0.0	0.0	165.0		水果 1種
5月9日	二	早點	肉羹麵	油麵 肉羹 筍籤	3 1.5 0.3	黑木耳 紅蘿蔔 大白菜	0.3 0.3 1	1.0	0.4	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	107.5		
			燒賣	燒賣	148個			0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	135.0		水果 1種
5月10日	三	早點	肉燥米粉湯	中粗米粉 豬絞肉 生香菇	4包 1 0.7	豆芽菜 韭菜	1 0.2	1.1	0.4	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	114.5		
			關東煮	貢丸 豬血糕 油豆腐丁	1 1.2 1	甜不辣條 白蘿蔔	1 3	0.7	0.5	0.0	0.4	1.0	0.0	0.0	156.5		水果 1種
5月11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		
			瓜仔雞湯	雞腿丁 花瓜罐頭 薑片	3 5罐 0.1			0.0	1.1	0.0	0.3	1.0	0.0	0.0	150.0		水果 1種
5月12日	五	早點	小饅頭	小饅頭	74個			0.8	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	93.5		
			豆漿	豆漿	2L*5			1.8	0.0	0.1	0.0	1.0	0.0	10.0	238.0		水果 1種
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」 本園一律使用國產豬肉食材														

早74+1、午74+1
4/1~6/30-1

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	豆 魚 肉 蛋 類	低 脂 乳 品 類	蔬 菜 類	水 果 類	油 脂 類		糖 類	熱 量
5月15日	一	早點	餛飩湯	餛飩	148個	油蔥酥	1小包	0.0	1.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	80.0	
				青江菜	1.2											芹菜珠
5月16日	二	午點	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	74份											
5月17日	三	早點	鍋燒麵	粗烏龍麵	3.6	竹輪	0.6	1.7	0.6	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	169.0	
				豬肉絲	1											小白菜
5月18日	四	午點	蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔	4			0.0	1.3	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	110.0	
				貢丸	1.6											芹菜
5月19日	五	早點	鮮肉包	鮮肉包	74個			0.2	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	111.5	
				豆漿	2L*5											
5月19日	五	午點	綠豆湯	綠豆	1.8	前一天送		1.2	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	13.6	198.4	
				二砂糖	1											水果

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」
本園一律使用國產豬肉食材

基隆市中華國民小學附設幼兒園 111學年度第2學期第15週幼兒點心食譜設計表

早74+1、午74+1
4/1~6/30 -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	果糖類	(g)
5月22日	一	早點	什錦炒麵	油麵 豬肉絲 高麗菜	4.2 1 1	紅蘿蔔 生香菇 竹輪	0.2 0.5 1.2	2.3	0.5	0.0	0.2	0.0	0.5	0.0	226.0	
			鮮蝦捲	蝦捲	74條			0.1	1.0	0.0	0.0	1.0	1.5	0.0	209.5	水果1種
5月23日	二	早點	米苔目鹹湯	米苔目 豬肉絲 豆芽菜	3.6 0.7 0.7	紅蘿蔔 韭菜 油蔥酥	0.2 0.2 1小包	1.0	0.3	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	97.5	
			玉米濃湯	雞蛋 碎培根 玉米粒(小)	1.5 0.3 7罐	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
5月24日	三	早點	金瓜炒米粉	細米粉 南瓜 豬肉絲	6包 3 1	高麗菜 生香菇	1 0.5	1.3	0.4	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	126.0	
			青菜豆腐湯	板豆腐 小白菜 雞蛋	3.6 1 1.2			0.0	0.8	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	122.5	水果1種
5月25日	四	早點	雞茸玉米粥	雞絞肉 玉米粒 高麗菜	1 3小罐 2			2.2	0.4	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	191.5	
			香菇雞湯	生香菇 棒腿丁 薑片	1 3 0.1			0.0	1.1	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	145.0	水果1種
5月26日	五	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			1.5	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	19.0	241.0	水果1種
			紅豆薏仁湯	紅豆 小薏仁 二砂糖	1.5 0.8 1	前一天送 前一天送										
			水果	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」
本園一律使用國產豬肉食材

早74+1、午74+1
4/1~6/30 -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 類	(g)
5月29日	一	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	
			茶碗蒸	雞蛋 豬絞肉 魚板	3.6 1 0.3											
5月30日	二	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	
			珍珠丸	珍珠丸	148顆											
5月31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	
			冰烤地瓜	冰烤地瓜	74條											
6月1日	四	早點	山藥瘦肉粥	山藥 豬絞肉 枸杞	3 1 0.2	生香菇	0.6	2.5	0.4	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	207.5	
			肉骨茶湯	小排丁 肉骨茶包 高麗菜	3 1包 2											
6月2日	五	早點													0.0	
			水果	水果	74份											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」 本園一律使用國產豬肉食材													