

早68+1、午66+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
11月16日	一	早點	鮮肉包	鮮肉包	69個															
			鮮奶	鮮奶	1L*9				0.2	0.8	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	134.0			
	午點	什錦豆腐羹	板豆腐1.2K 豬肉片 金針菇	2盒 1 0.6	魚板 黑木耳 筍籤	0.4 0.3 0.3													水果1種	
		水果	水果	67份	太白粉	0.6	0.0	0.9	0.0	0.2	1.0	0.0	0.0	0.0	132.5					
11月17日	二	早點	鍋燒烏龍麵	中粗烏龍麵 豬肉絲 魚板	3.6 1 0.2	竹輪 小白菜 紅蘿蔔	0.6 1 0.3													
									1.8	0.6	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	176.0				
	午點	餛飩湯	餛飩 小白菜 芹菜珠	134個 1.2 0.2	油蔥酥	1小包														水果1種
		水果	水果	67份			0.0	1.0	0.0	0.2	1.0	0.0	0.0	0.0	140.0					
11月18日	三	早點	當歸麵線	白麵線 清胸肉丁 枸杞	1.8 2.5 0.2	當歸黃耆	2包													
									1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	145.0				
	午點	熱狗	熱狗	134個																水果1種
		水果	水果	67份			0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.2	0.0	0.0	144.0					
11月19日	四	早點	洋蔥菇菇粥	豬絞肉 洋蔥 杏鮑菇	1 1.2 0.6	生香菇	0.6													
									2.0	0.4	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	177.5				
	午點	番茄黃芽排骨湯	小排丁 番茄 黃豆芽	3 1.5 1																水果1種
		水果	水果	67份			0.0	1.1	0.0	0.4	1.0	0.0	0.0	0.0	152.5					
11月20日	五	早點	蘿蔔糕湯	蘿蔔糕 豬肉絲 蝦米	4盒 1 0.1	小白菜 油蔥酥	1.2 1小包													
									1.1	0.5	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	119.5				
	午點	黑糖雙圓	黑糖 芋圓 地瓜圓	1.2 1.5 1.5																水果1種
		水果	水果	67份			1.4	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	10.0	0.0	198.0					
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																	

菜單設計：王子瑄營養師

幼兒園主任

園長

早68+1、午66+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
11月23日	一	早點	芝麻包	芝麻包	69個																
			豆漿	豆漿	2L*4 1L*1				1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	149.5					
	午點	玉米濃湯	玉米粒 玉米醬 雞蛋	4小罐 4小罐 1.6	馬鈴薯	2.4															
		水果	水果	67份				0.6	0.4	0.0	0.0	1.0	0.2	0.0	141.0				水果1種		
11月24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					
	午點	豬肉餡餅	豬肉餡餅	67個																	
		水果	水果	67份																	水果1種
11月25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														
	午點	珍珠丸	珍珠丸	134個																	
		水果	水果	67份																	水果1種
11月26日	四	早點	台式鹹粥	豬肉絲 生香菇 蝦米	1 0.8 0.1	高麗菜 紅蘿蔔	1.6 0.3														
	午點	大黃瓜雞湯	雞腿丁 大黃瓜 薑絲	3 3 0.1	枸杞	0.1															
		水果	水果	67份																	水果1種
11月27日	五	早點	茄汁義大利麵	義大利麵 豬絞肉 番茄	5包 1.5 1.2	洋蔥 番茄醬(小)	1.2 2瓶														
	午點	綠豆薏仁甜湯	綠豆 薏仁 二砂糖	2 1 1	(前一天送) (前一天送)																
		水果	水果	67份																	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68+1、午66+1

日期	星期	主食	菜				餡		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	油脂與堅果種子類	糖 (g)	熱量					
1 1 3 0 日	一	早點	黑糖捲	黑糖捲	69個															
			鮮奶	鮮奶	1L*9			1.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	130.0					
	午點	海芽花枝丸湯	乾海帶芽 花枝丸 薑絲	0.1 3.6 0.1																
		水果	水果	67份			0.0	1.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	137.5	水果 1種					
1 2 月 1 日	二	早點	什錦湯麵	細烏龍麵 豬肉片 魚板	3 1 0.4	小白菜 黑木耳 紅蘿蔔	1 0.3 0.3													
								1.4	0.5	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	140.5					
	午點	鍋貼	鍋貼	134個																
		水果	水果	67份			0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.2	0.0	144.0	水果 1種					
1 2 月 2 日	三	早點	玉米蛋餅	玉米粒 蛋餅皮 雞蛋	4小罐 35片 2.5															
								1.2	0.6	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	138.0					
	午點	關東煮	小貢丸 豬血糕 油豆腐丁	1 1.2 1	甜不辣條 白蘿蔔	1 3														
		水果	水果	67份			0.7	0.6	0.0	0.4	1.0	0.0	0.0	164.0	水果 1種					
1 2 月 3 日	四	早點	清粥小菜	肉鬆 麵筋罐頭	3包 4瓶															
								2.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	260.0						
	午點	藥膳排骨湯	小排丁 凍豆腐 金針菇	3 0.8 0.6	高麗菜 紅蘿蔔 當歸黃耆	1.2 0.6 2包														
		水果	水果	67份			0.0	1.3	0.0	0.3	1.0	0.0	0.0	165.0	水果 1種					
1 2 月 4 日	五	早點	雞絲麵	雞絲麵 豬肉絲 小白菜	6包 1 1	黑木耳 紅蘿蔔	0.3 0.3													
								1.0	0.4	0.0	0.2	0.0	0.0	105.0						
	午點	紅豆湯圓	小湯圓 紅豆 二砂糖	3盒 2 1	(提前一天送)															
		水果	水果	67份			1.5	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	10.0	205.0	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																	