

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
1 2 月 1 4 日	一	早點	奶黃包	奶黃包	69個																
			鮮奶	鮮奶	1L*9				1.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	130.0				
	午點	火鍋湯	凍豆腐 金針菇 大白菜	1.5 0.6 0.9	豬肉片 魚餃 白蘿蔔	1 1.2 2															
		水果	水果	67份				0.0	1.0	0.0	0.5	1.0	0.0	0.0						水果 1種	
1 2 月 1 5 日	二	早點	乾拌麵線	白麵線 油蔥酥 青蔥	1.8 1小包 0.2	雞蛋	70顆														
									1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	145.0					
	午點	滷雞腿	棒腿 滷包 青蔥	67支 1小包 0.1	薑 蒜頭	0.1 0.1															
		水果	水果	67份					0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	135.0				水果 1種	
1 2 月 1 6 日	三	早點	大滷麵	細烏龍麵 豬肉絲 中華豆腐	3 1 1盒	紅蘿蔔 黑木耳 大白菜	0.3 0.3 2														
									1.4	0.5	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	145.5					
	午點	鮮枝捲+魚丸湯	鮮枝捲 魚丸 芹菜珠	67條 2 0.2																	
		水果	水果	67份					0.0	1.6	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	180.0				水果 1種	
1 2 月 1 7 日	四	早點	廣東粥	豬絞肉 皮蛋 玉米粒	1 18顆 2小罐	紅蘿蔔	0.6														
									2.1	0.7	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	202.0					
	午點	蓮藕排骨湯	蓮藕 小排丁 香菜	2包 3 0.1																	
		水果	水果	67份					0.2	1.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	156.5				水果 1種	
1 2 月 1 8 日	五	早點	油豆腐細粉湯	冬粉 油豆腐丁 芹菜珠	1.5 1.5 0.2	油蔥酥	1小包														
									1.4	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	120.5					
	午點	綜合圓甜湯	芋圓 地瓜圓 二砂糖	1.5 1.5 1																	
		水果	水果	67份					1.4	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	10.0	198.0				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																		

菜單設計：王子瑄營養師

幼兒園主任

校長：

早68+1、午66+1

日期	星期	主食	菜				餅								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)	熱量			
1 2 月 2 1 日	一	早點	銀絲卷	銀絲卷	69個															
			豆漿	豆漿 豆漿	2L*4 1L*1			1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	145.0				
	午點	紅豆湯圓	小湯圓 紅豆 二砂糖	3盒 2 1			1.5	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	10.0	205.0						
		水果	水果	67份																水果 1種
1 2 月 2 2 日	二	早點	芋頭米粉湯	中粗米粉 豬絞肉 生香菇	4包 1 0.9	高麗菜 芹菜珠 新鮮芋頭	0.9 0.2 1.8	1.6	0.4	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	149.5					
			綜合滷味	白蘿蔔 甜不辣條 百頁豆腐	3 1.5 1	杏鮑菇 滷包	1 1小包	0.3	0.3	0.0	0.6	1.0	0.0	0.0	118.5					水果 1種
	午點	水果	水果	67份																
		排骨酥麵	油麵 排骨酥 豆芽菜	3 2.5 1	韭菜 香菜	0.2 0.1	1.0	0.9	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	142.5						
1 2 月 2 3 日	三	午點	玉米脆片+鮮奶	玉米脆片 鮮奶	7小盒 1L*9			1.0	0.0	0.5	0.0	1.0	0.0	0.0	190.0					水果 1種
			水果	水果	67份															
1 2 月 2 4 日	四	早點	莧菜吻仔魚粥	莧菜 吻仔魚 紅蘿蔔	3 0.8 0.3			2.0	1.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	217.5					
			香菇雞湯	生香菇 雞腿丁 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
	午點	水果	水果	67份																
		蘑菇鐵板麵	細烏龍麵 蘑菇醬 洋蔥	3.6 20小包 1.2	豬絞肉	1	1.7	0.4	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	163.0						
1 2 月 2 5 日	五	午點	味噌貢丸蛋花湯	貢丸 雞蛋 味噌	2.5 1.5 5小包	青蔥	0.2	0.0	1.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	142.5					水果 1種
			水果	水果	67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	油脂與堅果種子類	糖 (g)	熱量		
1 2 月 2 8 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	134.0		
	午點	羅宋湯	碎培根 紅蘿蔔 番茄	0.5 0.6 1	洋蔥 馬鈴薯 番茄醬	0.6 2 2小瓶	0.5	0.2	0.0	0.3	1.0	0.0	0.0	117.5	水果 1種		
		水果	水果	67份													
1 2 月 2 9 日	二	早點	麵線羹	紅麵線 肉羹 筍籤	1.8 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		
			茶葉蛋	雞蛋 茶葉蛋滷包	69個 1盒				0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	135.0	水果 1種
	午點	炸醬麵	細烏龍麵 豬絞肉 豆干丁	3.6 1 0.7	甜麵醬 豆瓣醬(不辣) 小黃瓜	5小包 5小包 0.7	1.7	0.7	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	183.0			
		餛飩湯	餛飩 小白菜 芹菜珠	134個 1.2 0.2	油蔥酥	1小包	0.0	1.0	0.0	0.2	1.0	0.0	0.0	140.0	水果 1種		
1 2 月 3 0 日	三	早點	麵包	麵包	69個												
			豆漿	豆漿 豆漿	2L*4 1L*1			2.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	215.0		
	午點	醇奶布丁	醇奶布丁	67個													
		香蕉	香蕉	67根			0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	135.0	香蕉		
1 2 月 3 1 日	四	早點	麵包	麵包	69個												
			豆漿	豆漿 豆漿	2L*4 1L*1			2.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	215.0		
	午點	醇奶布丁	醇奶布丁	67個													
		香蕉	香蕉	67根			0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	135.0	香蕉		
1 月 1 日	五	早點	元旦														
	午點																

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

校長：