

基隆市中華國民小學附設幼兒園 109學年度第2學期第2週幼兒點心食譜設計表

早68+1、午68+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	熱量	
3月1日	一	早點	和平紀念日連假															0.0
			午點															
3月2日	二	早點	蔬菜湯餃	水餃 青江菜 紅蘿蔔	207顆 1.2 0.5	生香菇	0.6											
								0.0	1.5	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	120.0			
		午點	花生仁甜湯	麥片 熟花生仁 二砂糖	1 3.6 1													
水果	水果		69份					0.7	0.0	0.0	0.0	1.0	3.5	10.0	306.5		水果 1種	
3月3日	三	早點	鍋燒麵	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											
								1.7	0.6	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	169.0			
		午點	雞塊	雞塊	138個													
水果	水果		69份					0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.2	0.0	144.0		水果 1種	
3月4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		
		午點	肉骨茶湯	小排丁 肉骨茶包 高麗菜	3 1包 2													
水果	水果		69份					0.0	0.4	0.0	0.3	1.0	0.0	0.0	97.5		水果 1種	
3月5日	五	早點	小兔包	小兔包	69個													
			鮮奶	鮮奶	1L*9					1.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	130.0		慶生會
		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 7盒 2											
水果	水果		69份					0.0	1.0	0.0	0.5	1.0	0.0	0.0	147.5		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

基隆市中華民國小學附設幼兒園 109學年度第2學期第3週幼兒點心食譜設計表

早68+1、午68+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	熱量
3月8日	一	早點	魚丸冬粉湯	冬粉 魚丸 芹菜珠	1.5 2.5 0.2	油蔥酥 冬菜	1小包 1罐	1.4	0.7	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	153.0	
			黑糖地瓜甜湯	黑糖 地瓜	1.2 5			1.3	0.0	0.0	0.6	1.0	0.0	10.0	206.0	
3月9日	二	早點	麵疙瘩	麵疙瘩 豬肉絲 生香菇	3 1 0.3	青江菜 紅蘿蔔	1 0.3	1.7	0.4	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	154.0	
			茶葉蛋	雞蛋 茶葉蛋滷包	70個 1盒			0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	135.0	
3月10日	三	早點	糰仔湯	板條 豬肉絲 油蔥酥	3 1 1小包	豆芽菜 韭菜	1 0.2	1.7	0.4	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	151.5	
			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	1.0	0.2	0.0	198.0	
3月11日	四	早點	皮蛋瘦肉粥	豬絞肉 雞蛋 皮蛋	1 1.5 17顆	紅蘿蔔 青蔥	0.3 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	
3月12日	五	早點	麵包	麵包	69個			2.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	215.0	
			豆漿	豆漿 豆漿	2L*4 1L*1											
		午點	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	0.2	0.0	0.6	1.0	0.0	0.0	111.0	水果 1種
			水果	水果	69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

基隆市中華民國小學附設幼兒園 109學年度第2學期第4週幼兒點心食譜設計表

早68+1、午68+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	熱量
3月15日	一	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	1.7	0.4	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	154.0	
			花豆豆花	豆花2K 花豆 黑糖	4盒 1 1.2			0.6	0.8	0.0	0.0	1.0	0.0	10.0	202.0	
3月16日	二	早點	台式炒麵	細烏龍麵 豬肉絲 洋蔥	3.6 1 0.6	生香菇 高麗菜 紅蘿蔔	0.6 1 0.6	1.7	0.4	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	159.0	
			珍珠丸	珍珠丸	138個			0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	135.0	
3月17日	三	早點	關東煮	小貢丸 竹輪 油豆腐丁	1 1.2 1	甜不辣條 白蘿蔔	1 3	0.2	0.8	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	84.0	
			餛飩湯	餛飩 青江菜 芹菜珠	138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	
3月18日	四	早點	海底雞粥	雞蛋 海底雞罐頭	1.5 9罐			2.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	189.5	
			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	0.0	1.3	0.0	0.3	1.0	0.0	0.0	165.0	
3月19日	五	早點	豆沙包	豆沙包	69個			1.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	130.0	
			鮮奶	鮮奶	1L*9											
3月19日	午點	早點	酸菜豬肉鍋	豬肉片 金針菇 豬血糕	1 1 1.2	生香菇 紅蘿蔔 酸菜心	1 0.9 2包	0.5	0.4	0.0	0.5	1.0	0.0	10.0	177.5	水果1種
			水果	水果	69份											
			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

營養標準參照

早68+1、午68+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	熱量
3月22日	一	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	
			冬瓜枸杞雞湯	雞腿丁 冬瓜 枸杞	3 4 0.2	薑絲	0.2	0.0	1.1	0.0	0.6	1.0	0.0	0.0	157.5	
3月23日	二	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	水果1種
			蔥抓餅	蔥抓餅	35片			1.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.2	0.0	139.0	
3月24日	三	早點	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	水果1種
			福州魚丸湯	福州丸 芹菜	5.4 0.2			0.0	1.5	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	172.5	
3月25日	四	早點	滑蛋肉末粥	雞蛋 豬絞肉 生香菇	1.5 1 0.7	紅蘿蔔	0.3	2.0	0.8	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	202.5	水果1種
			八寶冬粉	冬粉 金針花 蝦仁	1.5 0.3 0.6	花枝羹 黑木耳 韭菜花	1.2 0.4 0.4	1.4	0.5	0.0	0.2	1.0	0.0	0.0	200.5	
3月26日	五	早點	黑糖捲	黑糖捲	69個			1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	145.0	水果1種
			豆漿	豆漿 豆漿	2L*4 1L*1											
3月26日	五	午點	紅豆紫米甜湯	紅豆 紫米 二砂糖	1.2 1.2 1	(前一天送) (前一天送)		1.4	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	10.0	198.0	水果1種
			水果	水果	69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													

基隆市中華國民小學附設幼兒園 109學年度第2學期第6週幼兒點心食譜設計表

早68+1、午68+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	熱量		
3月29日	一	早點	玉米脆片	玉米脆片	7小盒														
			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	燒賣	燒賣	138個															
		水果	水果	69份			0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	135.0		水果1種		
3月30日	二	早點	麻油雞麵線	白麵線 去骨雞腿丁 薑片	2 2.5 0.1	胡麻油	1瓶												
							1.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	156.5					
	午點	玉米排骨湯	冷凍玉米塊 小排丁 紅蘿蔔	4 3 0.6															
		水果	水果	69份			0.7	1.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	186.5		水果1種			
3月31日	三	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					
	午點	煎蘿蔔糕	蘿蔔糕	69片															
		水果	水果	69份			1.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.2	0.0	139.0		水果1種			
4月1日	四	早點	菠菜小魚粥	菠菜 吻仔魚 魚板	3 0.8 0.3														
							2.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	172.5					
	午點	布丁	布丁	69個															
		水果	水果	69份			1.2	0.3	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	166.5		水果1種			
4月2日	五	早點	兒童節連假																
	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