

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		油脂與堅果類	果種子類 (g)	熱量		
6月14日	一	早點	端午節															
6月15日	二	早點	台式炒麵	細烏龍麵 豬肉絲 冷凍甜豆莢	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	0.0	159.0		
			花豆豆花	豆花2K 花豆 黑糖	4盒 1 1.2	前一天送		0.6	0.8	0.0	0.0	1.0	0.0	10.0	202.0		水果1種	
6月16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		水果1種	
6月17日	四	早點	蔬菜鮮魚粥	魚片 高麗菜 黑木耳	1 2 0.6	胡蘿蔔 雞蛋	0.3 1.5	2.0	0.8	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	220.0			
			仙草排骨湯	小排丁 紅棗 枸杞	3 0.4 0.1	仙草原汁	5	0.0	1.3	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	157.5		水果1種	
6月18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													
6月18日	五	午點	酸菜豬肉湯	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													
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：陳怡樺營養師

幼兒園主任

校長



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		油脂與堅果類	果種子類	(g)
6月28日	一	早點	絲瓜雞肉麵線	白麵線 去骨雞腿丁 薑片	2 2.5 0.1	絲瓜	1.8	1.1	1.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	159.5	
			午點	燒賣	燒賣	138個			0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	135.0
6月29日	二	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	鮮奶	1L*9											
6月30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			1.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.2	0.0	139.0
7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	檸檬愛玉	愛玉凍 二砂糖 檸檬	8 1 7顆			0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	10.0	100.0
7月2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											
7月2日	五	午點	布丁	布丁	69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	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