

基隆市中華國民小學附設幼兒園
110學年度第1學期9月份點心單

日期	星期	早點	午點
9/1	三	蔬菜玉米蛋煎餅	板條湯+水果
9/2	四	皮蛋瘦肉粥	燒賣+水果
9/3	五	小蛋糕+鮮奶(慶生會)	綜合圓甜湯+水果
9/6	一	翡翠蛋炒飯	味噌豆腐湯+水果
9/7	二	鍋燒雞絲麵	茶碗蒸+水果
9/8	三	咖哩冬粉	紅豆紫米湯+水果
9/9	四	雞茸玉米粥	麵線羹+水果
9/10	五	芋泥包+豆漿	炒米苔目+水果
9/11	六	麵疙瘩	香菇肉絲炒麵+水果
9/13	一	鮮奶脆片	餛飩湯+水果
9/14	二	味噌拉麵	綠豆西米露+水果
9/15	三	蔥花蛋三明治+豆漿	蔥抓餅+水果
9/16	四	鮮菇滑蛋粥	芋頭糕+水果
9/17	五	鮮肉包	米粉湯+水果
9/20	一	中秋節連假	
9/21	二		
9/22	三	蒸蘿蔔糕	油豆腐細粉+水果
9/23	四	蔬菜鹹粥	洋蔥玉米雞肉湯麵+水果
9/24	五	饅頭+豆漿	米苔目甜湯+水果
9/27	一	餐包+玉米濃湯	甜不辣蘿蔔湯+水果
9/28	二	肉羹麵	仙草雞湯+水果
9/29	三	薏仁牛奶	鍋貼+水果
9/30	四	莧菜吻仔魚粥	什錦丸子湯+水果

早70+1.午70+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	糖(呂)	熱量		
8月30日	一	早點																
		午點																
8月31日	二	早點																
		午點																
9月1日	三	早點	蔬菜玉米蛋煎餅	玉米粒 麵粉 雞蛋	4小罐 3 2.1	高麗菜 紅蘿蔔	1.8 0.3	2.3	0.5	0.0	0.3	0.0	1.0	0.0	251.0			
		午點	板條湯 水果	板條 豬肉絲 油蔥酥 水果	3 1 1小包 71份	豆芽菜 韭菜	1 0.2	1.7	0.4	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	211.5	水果 1樣		
9月2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 白米(9月)	0.3 0.3 6	2.0	1.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	225.0			
		午點	燒賣 水果	燒賣 水果	142個 71份			0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	135.0	水果 1種		
9月3日	五	早點	杯子蛋糕 鮮奶	杯子蛋糕 鮮奶	71個 1L*9			1.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	130.0			
		午點	綜合圓甜湯 水果	芋圓 地瓜圓 二砂糖 水果	1.6 2.4 1 71份			1.9	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	10.0	233.0	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」															

早70+1.午70+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 穀類	豆類 肉類 蛋類	低脂 乳品類	蔬菜類	水果類		油脂類	糖類 (g)	熱量
9月6日	一	早點	翡翠蛋炒飯	雞蛋 豬肉絲 玉米粒	1.3 1.3 0.6	青江菜 紅蘿蔔	0.9 0.3	1.0	0.8	0.0	0.2	0.0	0.1	0.0	139.5	
			午點	味噌豆腐湯	板豆腐1.2K 柴魚片 味噌	2盒 5小包 5小包	乾海帶芽	0.1	0.0	0.4	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	
9月7日	二	早點	鍋燒雞絲麵	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	
			午點	茶碗蒸	雞蛋 豬絞肉 魚板	3.4 1 0.3	水果	71份	0.0	1.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	
9月8日	三	早點	咖哩冬粉	冬粉 豬絞肉 洋蔥	1 0.8 1.3	馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩塊(不辣的)	2.3 0.3 3盒	1.4	0.3	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	125.5	
			午點	紅豆紫米湯	紫米 紅豆 二砂糖	1.3 1.6 1	水果	71份	2.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	14.0	
9月9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	
			午點	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	1.0	0.0	0.0	
9月10日	五	早點	芋泥包	芋泥包	71個			1.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	107.5	
			午點	炒米苔目	米苔目 豬絞肉 韭菜	3.6 1.8 0.8	豆芽菜	0.7	1.3	0.0	0.0	0.0	1.0	0.1	22.0	
9月11日	六	早點	麵疙瘩	麵疙瘩 豬肉絲 生香菇	3 1 0.3	冷凍四季豆 紅蘿蔔	1 0.3	1.7	0.4	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	154.0	
			午點	香菇肉絲炒麵	油麵 豬肉絲 甘藍	3.6 1 1	黑木耳 生香菇 紅蘿蔔	0.7 0.6 0.5	1.1	0.4	0.0	0.4	1.0	0.1	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」

早70+1.午70+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	糖(公克)	熱量							
9月13日	一	早點	玉米脆片	玉米脆片	7小盒																		
			鮮奶	鮮奶	1L*9																		
	午點	餛飩湯	餛飩 青江菜 芹菜珠	142個 1.2 0.2	油蔥酥	1小包																水果 1種	
		水果	水果	71份																			
9月14日	二	早點	味噌拉麵	拉麵 豬肉片 冷凍玉米粒	3 1 1	乾海帶芽 味噌	0.1 4小包																
	午點	綠豆西米露	綠豆 西谷米 二砂糖	1 0.8 1																			綠豆 前一天送
		水果	水果	71份																			
9月15日	三	早點	蔥花蛋三明治	白吐司 雞蛋 青蔥	71片 36顆 0.1																		
			豆漿	豆漿 豆漿	2L*4 1L*1																		
	午點	蔥抓餅	蔥抓餅	36片																			水果 1種
		水果	水果	71份																			
9月16日	四	早點	鮮菇滑蛋粥	雞蛋 豬絞肉 生香菇	0.9 0.5 0.3	紅蘿蔔	0.15																
	午點	芋頭糕	芋頭糕	71片																			水果 1樣
		水果	水果	71份																			
9月17日	五	早點	鮮肉包	鮮肉包	71個																		
	午點	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																	水果 1樣
		水果	水果	71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」																				

早70+1.午70+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	糖(公克)	熱量			
9月20日	一	早點	彈性放假														0.0		
9月21日	二	早點	中秋節															0.0	
9月22日	三	早點	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕(12入)	71片														
									1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	70.0		
9月22日	三	午點	油腐細粉湯	冬粉 油豆腐丁 芹菜珠	0.9 1.4 0.2	油蔥酥	2小包												
			水果	水果	71份					0.3	0.3	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	103.5	水果 1樣	
9月23日	四	早點	蔬菜鹹粥	豬絞肉 杏鮑菇 高麗菜	0.7 0.3 1	紅蘿蔔	0.2												
										1.0	0.3	0.0	0.2	0.0	1.0	0.0	142.5		
9月23日	四	午點	洋蔥玉米雞肉湯麵	細烏龍麵 洋蔥 清胸肉丁	3 2 1.8	冷凍玉米粒 紅蘿蔔	1 0.3												
			水果	水果	71份					0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	60.0	水果 1樣	
9月24日	五	早點	饅頭	白饅頭	71個														
			豆漿	豆漿 豆漿	2L*4 1L*1					3.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	247.5		
9月24日	五	午點	米苔目甜湯	米苔目 二砂糖	3.6 1														
			水果	粉圓 水果	0.7 71份					1.1	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	11.0	181.0	水果 1樣	
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」																

