

基隆市中華國民小學附設幼兒園
110學年度第1學期12月份點心單

日期	星期	早點	午點
12/1	三	小兔包+優酪乳(慶生會)	香鬆海苔拌飯+水果
12/2	四	清粥小菜	山藥枸杞雞湯+水果
12/3	五	銅鑼燒+決明子茶	茶碗蒸+水果
12/6	一	蔥抓餅	豬肉餡餅+豆漿+水果
12/7	二	雞絲麵	玉米蛋餅+水果
12/8	三	蘿蔔糕湯	鍋燒麵+水果
12/9	四	皮蛋瘦肉粥	烤地瓜+水果
12/10	五	生煎包+麥茶	肉絲炒麵+水果
12/13	一	青菜餛飩湯	咖哩粉絲+水果
12/14	二	茄汁義大利麵	小雞塊+水果
12/15	三	水煮蛋+紫菜肉絲湯	關東煮+水果
12/16	四	菠菜肉末粥	藥膳排骨湯+水果
12/17	五	玉米片+鮮奶	味噌拉麵+水果
12/20	一	什錦冬粉湯	綠豆薏仁甜湯+水果
12/21	二	炸醬麵	貢丸蛋花湯+水果
12/22	三	蔬菜湯餃	珍珠丸+水果
12/23	四	滑蛋肉末粥	綜合菇雞湯+水果
12/24	五	蔥花蛋饅頭+豆漿	蝦仁豆腐湯+水果
12/27	一	鮮枝卷+蛋花湯	魚丸冬粉湯+水果
12/28	二	麻油雞麵線	紅豆湯+水果
12/29	三	雞茸玉米粥	燒賣+紅棗枸杞茶+水果
12/30	四	鮮肉包+鮮奶	銅鑼燒+水果
12/31	五	元旦補假	

本月用餐天數 22
本週用餐天數 5

基隆市中華國民小學附設幼兒園 110學年度第1學期第14週幼兒點心食譜設計表

早65+1,午64+1
11/24-12/1減1

日期	星期	主食	菜 名		材 料		公 斤 重		食 物 份 數										備 註
			菜 名	材 料	公 斤 重	材 料	公 斤 重	蛋 白 質	脂 肪	糖 類	水 果	穀 類	豆 類	奶 類	其 他	熱 量			
11月29日	一	早點	大油麵	細烏龍麵	3	紅蘿蔔	0.3	1.4	0.5	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	145.5			
				豬肉絲	1	黑木耳	0.3												
11月29日	一	午點	什錦油味	白蘿蔔	3.8	香菇絲	1.2	0.0	0.3	0.0	0.8	1.0	0.0	0.0	97.5				
				甜不辣條	1.3	油包	3												
11月29日	一	午點	水果	水果	64份										水果1樣				
11月30日	二	早點	三絲冬粉湯	冬粉	1.5	黑木耳	0.6	1.1	0.4	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	115.5				
				豬肉絲	1	青江菜	0.9												
11月30日	二	午點	蔬菜湯餃	水餃	192顆	生香菇	0.6	0.0	1.5	0.0	0.3	1.0	0.0	0.0	180.0				
				青江菜	1.2														
11月30日	二	午點	水果	水果	64份										水果1樣				
12月1日	三	早點	小兔包	小兔包	65個			1.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	117.2				
12月1日	三	午點	香鬆海苔拌飯	味島香鬆(海苔)	1包			2.0	0.0	0.0	1.0	0.8	0.0	236.0					
				水果	64份														
12月2日	四	早點	清粥小菜	肉鬆	2盒			2.2	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	199.0					
				麵筋罐頭	4罐														
12月2日	四	午點	山藥枸杞雞湯	山藥	2.7			0.4	0.6	0.0	0.0	1.0	0.0	127.2					
				枸杞	0.2														
12月2日	四	午點	水果	水果	65份									水果1樣					
12月3日	五	早點	銅鑼燒	銅鑼燒	66個			2.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	156.0					
12月3日	五	午點	決明子茶	決明子	1包			0.0	1.1	0.0	0.0	1.0	0.0	142.5					
				二砂糖	1														
12月3日	五	午點	茶碗蒸	雞蛋	3.4			0.0	1.1	0.0	0.0	1.0	0.0	142.5					
				豬絞肉	1														
12月3日	五	午點	水果	水果	65份									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」

菜單設計：陳怡禎營養師

幼兒園主任

校長

早65+1.午64+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 (g)	熱量
1 2 月 6 日	一	早點	蔥抓餅	蔥抓餅	33片			1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	79.0	
			豬肉餡餅+豆漿	豬肉餡餅(生)	66個	豆漿 豆漿	2L*4 1L*1	0.6	2.6	0.0	0.0	1.0	0.1	0.0	301.5	水果 1 樣
1 2 月 7 日	二	早點	雞絲麵	雞絲麵 豬肉絲 小白菜	6包 1 1	生香菇 紅蘿蔔	0.3 0.3	1.7	0.4	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	154.0	
			玉米蛋餅	冷凍玉米粒 蛋餅皮 雞蛋	1.5 33片 2.4			1.2	0.6	0.0	0.0	1.0	0.2	0.0	198.0	水果 1 種
1 2 月 8 日	三	早點	蘿蔔糕湯	蘿蔔糕 豬肉絲 蝦米	3 1 0.2	高麗菜 油蔥酥	0.9 1小包	1.0	0.4	0.0	0.1	0.0	1.0	0.0	147.5	蘿蔔糕 1 K/ 包
			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	1.0	0.0	0.0	229.0	水果 1 樣
1 2 月 9 日	四	早點	皮蛋瘦肉粥	豬絞肉 雞蛋 皮蛋	1 1.4 16顆	紅蘿蔔	0.3	2.0	1.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	225.0	
			烤地瓜	冰烤地瓜	65個			5.3	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	431.0	
1 2 月 1 0 日	五	早點	生煎包	生煎包(生)	66顆			0.3	0.5	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	103.5	
			麥茶	麥茶 二砂糖	1包 1											
		午點	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	181.5	水果 1 樣
			水果	水果	65份											

衛生福利部 國民健康署「幼兒一日飲食建議量」

早65+1.午64+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 (g)	熱 量
1 2 月 1 3 日	一	早點	餛飩湯	餛飩	132個	油蔥酥	1小包	0.0	1.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	80.0	
				小白菜	1.2											
	午點	咖哩粉絲	冬粉 雞絞肉 洋蔥	0.9 0.7 0.9	馬鈴薯 紅蘿蔔 咖哩塊(不辣的)	2 0.2 1盒	1.1	0.3	0.0	0.2	1.0	0.0	0.0	164.5	水果 1樣	
水果		水果	65份													
1 2 月 1 4 日	二	早點	茄汁義大利麵	義大利麵	5包	冷凍花椰菜 義大利麵醬	1 3瓶	1.8	0.6	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	185.0	
				豬絞肉	1.4											
	午點	炸雞塊	小雞塊	130個			0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	1.0	0.0	180.0	水果 1樣	
水果		水果	65份													
1 2 月 1 5 日	三	早點	水煮蛋	雞蛋	66顆			0.0	1.4	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	117.5	
				紫菜肉絲湯	紫菜 豬肉絲	1包 1										
	午點	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	1.0	0.0	0.0	144.0	水果 1樣	
水果		水果	65份													
1 2 月 1 6 日	四	早點	翡翠肉末粥	雞絞肉	1			2.0	0.5	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	182.5	
				菠菜 魚板	1.5 0.5											
	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	0.0	1.3	0.0	0.3	1.0	0.0	0.0	165.0	水果 1種	
水果		水果	65份													
1 2 月 1 7 日	五	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										
	午點	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	1.2	0.4	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	176.5	水果 1種	
水果		水果	65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65+1.午64+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
1 2 月 2 0 日	一	早點	什錦冬粉湯	冬粉 豬肉絲 紅蘿蔔	1.5 1 0.6	黑木耳 青江菜 芹菜	0.6 0.9 0.2	1.1	0.4	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	115.5	
			綠豆薏仁甜湯	綠豆 小薏仁 二砂糖	1.8 1 1	(前一天送) (前一天送)		1.7	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	10.0	219.0	水果 1種
1 2 月 2 1 日	二	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	
			貢丸蛋花湯	小貢丸 雞蛋	3 0.6			0.0	0.4	0.0	0.2	1.0	0.0	0.0	95.0	水果 1種
1 2 月 2 2 日	三	早點	蔬菜湯餃	水餃 青江菜 紅蘿蔔	198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	
			珍珠丸	珍珠丸	130顆			0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	135.0	水果 1種
1 2 月 2 3 日	四	早點	滑蛋肉末粥	雞蛋 豬絞肉 生香菇	1.4 1 0.7	紅蘿蔔	0.3	2.0	0.8	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	202.5	
			綜合菇雞湯	棒腿丁 生香菇 杏鮑菇	3 0.7 1	金針菇	1	0.0	0.6	0.0	0.4	1.0	0.0	0.0	115.0	水果 1種
1 2 月 2 4 日	五	早點	蔥花蛋饅頭	白饅頭 雞蛋 青蔥	66個 33顆 0.1			3.0	1.0	0.0	0.1	0.0	1.0	0.0	332.5	
			豆漿	豆漿 豆漿	2L*4 1L*1											
		午點	蝦仁豆腐湯	板豆腐 小白菜 雞蛋	2.4 0.6 0.6	蝦仁	0.8	0.0	1.0	0.0	0.2	1.0	0.0	0.0	140.0	水果 1樣
			水果	水果	65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」													

