

基隆市中華國民小學附設幼兒園
110學年度第2學期3月份點心單

日期	星期	早點	午點
3/1	二	什錦鹹粥	銅鑼燒+水果
3/2	三	小兔包+豆漿(慶生會)	香菇蘿蔔雞湯+水果
3/3	四	餛飩湯	蘇打餅乾+柳橙汁+水果
3/4	五	菇菇麵線	綠豆湯+水果
3/7	一	吐司+薏仁糙米漿	丸片冬粉湯+水果
3/8	二	什錦虱目魚粥	蘿蔔糕湯+水果
3/9	三	水煮蛋+青菜豆腐湯	玉米排骨湯+水果
3/10	四	肉絲炒麵	珍珠丸+水果
3/11	五	芝麻包+鮮奶	菠菜魚片麵線+水果
3/14	一	麵線羹	馬鈴薯濃湯+水果
3/15	二	蘿蔔肉末粥	煎蘿蔔糕+水果
3/16	三	咖哩粉絲	水煮玉米+水果
3/17	四	味噌拉麵	茶碗蒸+水果
3/18	五	黑糖卷+豆漿	蘿蔔黑輪湯+水果
3/21	一	米粉湯	玉米濃湯+水果
3/22	二	皮蛋瘦肉粥	綜合圓甜湯+水果
3/23	三	玉米脆片+鮮奶	糯米腸+水果
3/24	四	擔仔麵	芹菜魚丸湯+水果
3/25	五	銀絲捲+決明子茶	香鬆海苔飯糰+水果
3/28	一	蘑菇鐵板麵	滷蛋+海帶芽湯+水果
3/29	二	肉包+紅棗枸杞茶	布丁+水果
3/30	三	肉鬆蛋餅+麥茶	燒賣+水果
3/31	四	陽春麵	雞蓉玉米粥+水果

早69+1.午69+1
2/21-3/18 -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	糖 (g)	熱量	
2月28日	一	早點	和平紀念日														
	午點																
3月1日	二	早點	什錦鹹粥	玉米粒 高麗菜 紅蘿蔔	5小罐 1.4 0.2	豬肉絲	1.5										
								2.4	0.6	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	215.2		
	午點	銅鑼燒	銅鑼燒	69個													
		水果	水果	69人					2.4	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	228.0	水果 1樣
3月2日	三	早點	小兔包	小兔包	69個												
			豆漿	豆漿 豆漿	2L*4 1L*1					1.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	107.5	
	午點	香菇蘿蔔雞湯	雞骨腿丁 生香菇 白蘿蔔	3 1 3	薑片	0.1											
		水果	水果	69人					0.0	0.3	0.0	0.6	1.0	0.0	0.0	97.5	水果 1樣
3月3日	四	早點	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	0.0	0.0	0.0	80.0	
	午點	蘇打餅乾+柳橙汁	蘇打餅乾	69小包	柳橙汁	1L*9											
		水果	水果	69人					2.0	0.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	260.0	水果 1樣
3月4日	五	早點	姑姑麵線	白麵線 鮮香菇 金針菇	1.8 0.5 1.3	豬肉絲 老薑	2 0.1										
									1.1	0.8	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	144.0	
	午點	綠豆湯	綠豆 二砂糖	1.7 1													
		水果	水果	69人					1.2	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	15.0	204.0	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」														

供應商營養師：陳怡禕

幼兒園主任

園 長

早69+1. 午69+1
2/21-3/18 -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		果糖類	(g)	熱量
3月14日	一	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	0.0	117.5	
			馬鈴薯濃湯	碎培根 洋蔥 馬鈴薯	0.5 1 3.5	紅蘿蔔 鮮奶	0.3 1L*2	0.3	0.0	0.1	0.0	0.5	1.0	14.0	164.0	水果 1種	
	水果	水果	69人														
	二	早點	蘿蔔肉末粥	豬絞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔	1.2 3.6 0.4			2.0	0.5	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	192.5		
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	水果 1種			
水果	水果	69份															
3月16日	三	早點	咖哩粉絲	冬粉 雞絞肉 洋蔥	0.9 0.7 1	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	0.0	0.0	0.0	104.5		
			水煮玉米	新鮮玉米條	35根			1.5	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	165.0	水果 1種	
	水果	水果	69人														
	四	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	1.2	0.4	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	116.5		
午點	茶碗蒸	雞蛋 豬絞肉 魚板	3.6 1 0.3			0.0	1.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	142.5	水果 1樣			
水果	水果	69份															
3月18日	五	早點	黑糖卷	黑糖卷	69個			2.8	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	233.5		
			豆漿	豆漿 豆漿	2L*4 1L*1												
	午點	蘿蔔黑輪湯	白蘿蔔 黑輪條 芹菜	3 1.3 0.3			0.0	0.1	0.0	0.5	1.0	0.0	0.0	82.3	水果 1種		
	水果	水果	69人														
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69+1.午69+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 糖 類	(g)
3月21日	一	早點	肉燥米粉湯	中粗米粉 豬絞肉 生香菇	4包 1 0.7	豆芽菜 韭菜	1 0.2	1.1	0.4	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	114.5	
			玉米濃湯	雞蛋 碎培根 玉米粒(小)	1.5 0.3 7罐	玉米醬(小)	7罐	0.7	0.4	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	139.0	
3月22日	二	早點	皮蛋瘦肉粥	豬絞肉 雞蛋 皮蛋	1 1.5 17顆	紅蘿蔔	0.3	2.0	1.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	225.0	
			綜合圓甜湯	芋圓 地瓜圓 二砂糖	1.5 2.4 1			1.9	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	14.2	249.8	
3月23日	三	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			0.8	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	116.0	
3月24日	四	早點	擔仔麵	油麵 豬絞肉 豆芽菜	3.6 1.8 1.2			1.2	0.8	0.0	0.2	0.0	0.5	0.0	171.0	
			芹菜魚丸湯	福州丸 芹菜	6.5 0.3			0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.6	0.0	132.0	
3月25日	五	早點	銀絲卷	銀絲卷	70個			3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.2	266.8	
			決明子茶	決明子 二砂糖	1包 1			2.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.8	0.0	236.0	
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69+1.午69+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	糖 (g)	熱量
3月28日	一	早點	磨菇鐵板麵	鐵板麵 磨菇醬	20小包 20小包			1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	164.0	
			滷蛋+海帶芽湯	雞蛋 滷包	72顆 1小包	乾海帶芽 薑絲	0.1 0.1	0.0	1.0	0.0	0.5	1.0	0.0	0.0	147.5	水果1種
3月29日	二	早點	肉包	肉包	70個			2.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.2	271.8	
			紅棗枸杞茶	紅棗 枸杞 二砂糖	0.2 0.1 1											
3月30日	三	午點	布丁	布丁	70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	70人											
3月31日	四	早點	肉鬆蛋餅	蛋餅皮 肉鬆 雞蛋	35片 2盒 2.2			1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	1.0	14.2	186.8	
			麥茶	麥茶 二砂糖	1包 1											
3月31日	四	午點	燒賣	燒賣	140個			0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	15.0	195.0	水果1種
			水果	水果	70人											
4月1日	五	早點	陽春麵	陽春麵 豬絞肉 豆芽菜	3 1 0.8	韭菜	0.3	2.3	0.3	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	187.3	
			雞茸玉米粥	雞絞肉 冷凍玉米粒 高麗菜	1 1 2			2.2	0.4	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	191.5	水果1種
4月1日	五	午點	水果	水果	70人									0.0		水果1種
			水果	水果	70人										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」													