

基隆市中華國民小學附設幼兒園
110學年度第2學期6月份點心單

日期	星期	早點	午點
6/1	三	小兔包+鮮奶(慶生會)	茶碗蒸+水果
6/2	四	南瓜瘦肉粥	肉骨茶湯+水果
6/3	五	端午節	
6/6	一	蔬菜湯餃	仙草蜜+水果
6/7	二	鍋燒麵	黑糖地瓜甜湯+水果
6/8	三	麵疙瘩	花豆豆花+水果
6/9	四	皮蛋瘦肉粥	粿仔湯+水果
6/10	五	黑糖捲+豆漿	瓜仔雞湯+水果
6/13	一	關東煮	花枝捲、菊花茶+水果
6/14	二	魚丸冬粉湯	鮭魚吐司+水果
6/15	三	台式炒麵	茶葉蛋、冬瓜茶+水果
6/16	四	蔬菜魚片粥	餛飩湯+水果
6/17	五	菜包+薏仁漿	仙草茶雞湯+水果
6/20	一	培根蔬菜煎餅	炸醬麵+水果
6/21	二	煎餃+蔥花蛋花湯	冬瓜枸杞雞湯+水果
6/22	三	大滷麵	珍珠丸+水果
6/23	四	滑蛋什錦粥	福州魚丸湯+水果
6/24	五	芋泥包+米漿	八寶冬粉+水果
6/27	一	玉米蛋餅	紅豆芋圓+水果
6/28	二	絲瓜雞肉麵線	燒賣+水果
6/29	三	玉米脆片+鮮奶	玉米排骨湯+水果
6/30	四	竹筍肉末粥	煎蘿蔔糕+水果

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)
5月30日	一	早點	蔬菜培根煎餅	麵粉	3	高麗菜	1.5	2.1	0.4	0.0	0.7	0.0	1.0	0.0	239.5	
				洋蔥	2.5	紅蘿蔔	0.8									
		午點	冰烤地瓜	冰烤地瓜+薏仁米漿	70條	薏仁米漿	2L*4	5.3	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	431.0	水果1種
				薏仁米漿	1L*1											
			水果	水果	70份											
5月31日	二	早點	玉米濃湯餃	水餃	210顆	雞蛋	2	0.0	1.5	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	120.0	
				玉米粒(小)	5罐											
		午點	花生仁甜湯	麥片	1			0.7	0.0	0.0	0.0	1.0	3.5	10.0	306.5	水果1種
				熟花生仁	3.6											
			水果	水果	70份											
6月1日	三	早點	小兔包	小兔包	70個			1.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	130.0	
				鮮奶	1L*9											
		午點	茶碗蒸	雞蛋	3.6			0.0	1.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	142.5	水果1樣
				豬絞肉	1											
			水果	魚板	0.3											
				水果	70份											
6月2日	四	早點	南瓜瘦肉粥	南瓜	3	生香菇	0.6	2.5	0.4	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	207.5	
				豬絞肉	1											
		午點	肉骨茶湯	小排丁	3			0.0	0.4	0.0	0.3	1.0	0.0	0.0	97.5	水果1種
				肉骨茶包	1包											
			水果	高麗菜	2											
				水果	70份											
6月3日	五	早點	端午節												0.0	
		午點													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」
本園一律使用國產豬肉食材

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	果種子類 (g)	熱量			
6月6日	一	早點	蔬菜湯餃	水餃 青江菜 紅蘿蔔	210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	仙草蜜	仙草凍 二砂糖	8 1														水果 1種
			水果	水果	70份				0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	14.2	116.8			
6月7日	二	早點	鍋燒麵	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	黑糖地瓜甜湯	黑糖 地瓜	1.2 5														水果 1種
			水果	水果	70份				1.3	0.0	0.0	0.6	1.0	0.0	10.0	206.0			
6月8日	三	早點	麵疙瘩	麵疙瘩 豬肉絲 生香菇	3 1 0.3	小白菜 紅蘿蔔	1 0.3												
									1.7	0.4	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	154.0			
		午點	花豆豆花	豆花2K 花豆 二砂糖	4盒 1.3 1	(前一天送)													水果 1樣
			水果	水果	70份				0.8	0.9	0.0	0.0	0.0	0.0	10.0	163.5			
6月9日	四	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			
		午點	粿仔湯	板條 豬肉絲 油蔥酥	3 1 1小包	豆芽菜 韭菜	1 0.2												水果 1樣
			水果	水果	70份				1.7	0.4	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	211.5			
6月10日	五	早點	黑糖卷	黑糖卷	70個														
			豆漿	豆漿 豆漿	2L*4 1L*1					2.8	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	233.5		
		午點	瓜仔雞湯	棒腿丁 花瓜罐頭 薑片	3 5罐 0.1														水果 1種
			水果	水果	70份				0.0	1.1	0.0	0.3	1.0	0.0	0.0	150.0			

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」
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 110學年度第2學期第19週幼兒點心食譜設計表

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	果種子類	(g)
6月13日	一	早點	關東煮	小貢丸 豬血糕 油豆腐丁	1 1.2 1	甜不辣條 白蘿蔔	1 3	0.7	0.5	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	96.5	
			午點	花枝捲+菊花茶	鮮枝捲	71條	乾燥菊花 二砂糖	0.2 1	0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	14.2	191.8
6月14日	二	早點	魚丸冬粉湯	冬粉 魚丸 黑木耳	1.5 2.6 0.3	油蔥酥 冬菜 胡蘿蔔	1小包 1罐 0.3	1.1	0.7	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	134.5	
			午點	鮭魚吐司	吐司 鮭魚包 冷凍玉米粒	140片 3包 1.4	洋蔥	0.7	4.0	0.6	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	387.5
6月15日	三	早點	台式炒麵	細烏龍麵 豬肉絲 竹輪	3.6 1 0.6	生香菇 高麗菜 紅蘿蔔	0.6 1 0.6	2.8	0.4	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	137.5	
			午點	茶葉蛋+冬瓜茶	雞蛋 茶葉蛋 滷包	73顆 1盒	冬瓜茶磚	2塊	0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	15.7	197.8
6月16日	四	早點	蔬菜魚片粥	魚片 生香菇 紅蘿蔔	1.8 0.6 0.3	高麗菜 雞蛋	1.4 1.2	2.0	1.2	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	240.0	
			午點	餛飩湯	餛飩 青江菜 芹菜珠	140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
6月17日	五	早點	高麗菜包	高麗菜包	71個			1.2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	86.5	
			薏仁漿	濃縮薏仁漿	2包											
		午點	仙草雞湯	棒腿丁 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
			水果	水果	70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

基隆市中華國民小學附設幼兒園 110學年度第2學期第20週幼兒點心食譜設計表

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	果種子類	(g)
6月20日	一	早點	蔬菜培根煎餅	麵粉	3	高麗菜	1.5	2.1	0.4	0.0	0.7	0.0	1.0	0.0	239.5	
				洋蔥	2.5	紅蘿蔔	0.8									
6月20日	一	午點	炸醬麵	細烏龍麵	3.6	甜麵醬	5小包	1.7	0.7	0.0	0.1	1.0	0.2	0.0	243.0	水果1種
				豬絞肉	1	豆瓣醬(不辣)	5小包									
6月21日	二	早點	煎餃	水餃	210顆			1.0	0.9	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	182.5	
				蔥花蛋花湯	雞蛋	1.2	青蔥									
6月21日	二	午點	冬瓜枸杞雞湯	棒腿丁	3	薑絲	0.2	0.0	1.1	0.0	0.6	1.0	0.0	0.0	157.5	水果1種
				冬瓜	4	枸杞	0.2									
6月22日	三	早點	大滷麵	細烏龍麵	3	紅蘿蔔	0.3	1.4	0.5	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	145.5	
				豬肉絲	1	黑木耳	0.3									
6月22日	三	午點	珍珠丸	珍珠丸	140個			0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	135.0	水果1種
				水果	70份											
6月23日	四	早點	滑蛋什錦粥	雞蛋	1.4	紅蘿蔔	0.3	2.0	0.8	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	202.5	
				豬絞肉	1											
6月23日	四	午點	福州魚丸湯	福州丸	5.4			0.0	1.5	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	172.5	水果1種
				芹菜	0.2	水果	70份									
6月24日	五	早點	芋泥包	芋泥包	70個			1.2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	86.5	
				米漿	米漿	2L*4 1L*1										
6月24日	五	午點	八寶冬粉	冬粉	1.5	花枝羹	1.2	1.4	0.5	0.0	0.2	1.0	0.0	0.0	200.5	水果1種
				金針花	0.3	黑木耳	0.4									
			<p style="text-align: center;">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</p>													

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	果種子類	(g)	熱量						
6月27日	一	早點	玉米蛋餅	冷凍玉米粒	1.6																		
				蛋餅皮	35片																		
				雞蛋	2.6																		
		午點	紅豆芋圓湯	紅豆	1.8																		
				芋圓	1.4																		
				二砂糖	1																		
			水果	水果	70份																水果1種		
6月28日	二	早點	絲瓜雞肉麵線	絲瓜	3																		
				白麵線	2.4																		
				清胸肉丁	1.8																		
		午點	燒賣	燒賣	140個																		
			水果	水果	70份																	水果1種	
6月29日	三	早點	玉米脆片	玉米脆片	7小盒																		
				鮮奶	1L*9																		
			午點	玉米排骨湯	冷凍玉米塊	4																	
					小排丁	3																	
				紅蘿蔔	0.6																		
			水果	水果	70份																	水果1種	
6月30日	四	早點	竹筍肉末粥	豬絞肉	1.4	油蔥酥	1小包																
				蝦米	0.2																		
				竹筍	4.2																		
		午點	煎蘿蔔糕	蘿蔔糕	7盒																		
			水果	水果	70份																		水果1種
7月1日	五	早點																					
		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