

基隆市中華國民小學附設幼兒園
111學年度第2學期6月份點心單

日期	星期	早點	午點
6/1	四	南瓜瘦肉粥	茶碗蒸+水果
6/2	五	杯子蛋糕+鮮奶	綠豆薏仁湯+水果
6/5	一	蔬菜湯餃	瓜仔雞湯+水果
6/6	二	鍋燒麵	海苔飯糰+水果
6/7	三	菇菇麵線	魚丸冬粉湯+水果
6/8	四	皮蛋瘦肉粥	粿仔湯+水果
6/9	五	黑糖捲+豆漿	仙草蜜+水果
6/12	一	雞絲麵	花枝捲+水果
6/13	二	麵疙瘩	仙草雞湯+水果
6/14	三	小兔包+鮮奶(慶生會)	茶葉蛋+水果
6/15	四	蔬菜魚片粥	餛飩湯+水果
6/16	五	菜包+豆漿	玉米濃湯+水果
6/17	六	肉羹麵	紅豆湯+水果
6/19	一	蔥抓餅	炸醬麵+水果
6/20	二	大滷麵	冬瓜枸杞雞湯+水果
6/21	三	清粥小菜	珍珠丸+水果
6/22	四	端午節	
6/23	五	彈性放假	
6/26	一	玉米蛋餅	八寶冬粉+水果
6/27	二	絲瓜雞肉麵線	燒賣+水果
6/28	三	竹筍肉末粥	玉米排骨湯+水果
6/29	四	鐵板麵	蒸蘿蔔糕+水果
6/30	五	芋泥包+米漿	檸檬愛玉+水果

早74+1、午74+1
4/1~6/30 -1
6/1~6/30 -1
5/22~6/1 -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29日	一	早點	茄汁義大利麵	義大利麵 豬絞肉 洋蔥	6包 1.6 0.7	冷凍花椰菜 義大利麵醬	1.2 4瓶	1.8	0.6	0.0	0.2	0.0	0.2	0.0	185.0	
			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
5月30日	二	早點	麵線羹	紅麵線 肉羹 筍籤	2 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	117.5	
			珍珠丸	珍珠丸	146顆			0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	135.0	水果1種
5月31日	三	早點	肉絲蛋炒飯	雞蛋 豬肉絲 冷凍青豆仁	1.4 1.2 0.2			2.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	215.0	
			冰烤地瓜	冰烤地瓜	73條			5.3	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	431.0	水果1種
6月1日	四	早點	南瓜瘦肉粥	豬絞肉 南瓜	1.2 3.6			2.4	0.3	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	235.5	
			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
6月2日	五	早點	杯子蛋糕	杯子蛋糕	73個			0.3	0.2	0.5	0.0	0.0	0.7	0.0	127.5	
			鮮奶	鮮奶	1L*10			2.5	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	13.7	289.8	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」 本園一律使用國產豬肉食材													

早74+1、午74+1
4/1~6/30 -1
6/1~6/30 -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 子 類	(g)
6月5日	一	早點	蔬菜湯餃	水餃 青江菜 紅蘿蔔	219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	
			瓜仔雞湯	棒腿丁 花瓜罐頭 薑片	3 5罐 0.1			0.0	1.1	0.0	0.3	1.0	0.0	0.0	150.0	水果1種
6月6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	
			海苔飯糰	味島香鬆(海苔)	1包			2.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.8	0.0	236.0	水果1樣
6月7日	三	早點	菇菇麵線	白麵線 鮮香菇 金針菇	2 0.5 1.4	豬肉絲 老薑	2 0.1	1.1	0.8	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	144.0	
			魚丸冬粉湯	冬粉 魚丸 黑木耳	1.5 2.7 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	水果1種
6月8日	四	早點	皮蛋瘦肉粥	豬絞肉 雞蛋 皮蛋	1 1.6 18顆	紅蘿蔔	0.3	2.0	1.1	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	225.0	
			粿仔湯	板條 豬肉絲 油蔥酥	3 1 1小包	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
6月9日	五	早點	黑糖卷	黑糖卷	73個			2.8	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	233.5	
			豆漿	豆漿	2L*5											
6月9日	五	午點	仙草蜜	仙草凍 二砂糖	8 1			0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	14.2	116.8	水果1種
			水果	水果	73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

早74+1、午74+1
4/1~6/30 -1
6/1~6/30 -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 及 豆 類	豆 類 及 蛋 類	低 脂 乳 品 類	蔬 菜 類	水 果 類		類 油 類	其 他 類	(糖)	熱 量
6月12日	一	早點	雞絲麵	雞絲麵 豬肉絲 小白菜	7包 1.2 1.2	生香菇 紅蘿蔔	0.3 0.3	1.7	0.4	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	154.0	
			花枝捲	鮮枝捲	73條			0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	135.0	
6月13日	二	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		
			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
6月14日	三	早點	小兔包	小兔包	73個			1.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	130.0		
			鮮奶	鮮奶	1L*10												
6月15日	四	午點	茶葉蛋	雞蛋 茶葉蛋滷包	75顆 1盒			0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	135.0	水果1樣	
			水果	水果	73份												
6月16日	五	早點	高麗菜包	高麗菜包	73個			1.2	0.5	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	124.0		
			豆漿	豆漿	2L*5												
6月17日	六	午點	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	水果1樣	
			水果	水果	73人												
6月18日	六	早點	肉羹麵	油麵 肉羹 筍籤	3.6 1.5 0.3	黑木耳 紅蘿蔔 大白菜	0.3 0.3 1	1.0	0.4	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	107.5		
			紅豆甜湯	紅豆 二砂糖	2.7 1	(前一天送)		1.4	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	10.0	198.0		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」 本園一律使用國產豬肉食材														

早74+1、午74+1
4/1~6/30 -1
6/1~6/30 -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 子 類	(g)
6月26日	一	早點	玉米蛋餅	冷凍玉米粒 蛋餅皮 雞蛋	1.7 37片 2.7			1.2	0.6	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	138.0	
			八寶冬粉	冬粉 金針花 蝦仁	1.6 0.3 0.8	花枝羹 黑木耳 韭菜花	1.3 0.4 0.4	1.4	0.5	0.0	0.2	1.0	0.0	0.0	200.5	水果1種
6月27日	二	早點	絲瓜雞肉麵線	絲瓜 白麵線 清胸肉丁	3 2.5 2			1.4	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	130.5	
			燒賣	燒賣	146個			0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	135.0	水果1種
6月28日	三	早點	竹筍肉末粥	豬絞肉 蝦米 竹筍	1.5 0.2 4.5	油蔥酥	1小包	2.0	0.6	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	200.0	
			玉米排骨湯	冷凍玉米塊 小排丁 紅蘿蔔	4 3 0.6			0.7	1.0	0.0	0.1	1.0	0.0	0.0	186.5	水果1種
6月29日	四	早點	蘑菇鐵板麵	鐵板麵 蘑菇醬	40小包 40小包			1.7	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	164.0	
			蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕	8盒			1.0	1.0	0.0	0.0	1.0	1.0	0.0	250.0	水果1種
6月30日	五	早點	芋泥包	芋泥包	73個			1.2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	86.5	
			檸檬愛玉	愛玉凍 檸檬 二砂糖	8 2顆 1			0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	14.2	116.8	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」 本園一律使用國產豬肉食材													