



29	三	早點	吐司夾蔥花蛋	吐司1片蛋半顆蔥少許	1.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.5	138	324	
			檸檬水果飲	新鮮檸檬少許糖4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14		
	午點	什錦麵疙瘩	麵粉25蔬菜40肉10魚板2香菇1葱1	1.3	0.0	0.3	0.4	0.0	0.5	143			
		水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30			
30	四	早點	銀絲卷	銀絲卷1個35公克	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	84		353
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60		
	午點	洋葱瘦肉蓋飯	米30洋葱45紅蘿蔔5瘦肉片15	1.5	0.0	0.4	0.5	0.0	0.5	170			
		魚丸湯	魚丸2顆(約22g)、芹菜及油蔥酥各少許	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.2	39			

目的食物份量，建議分配如下

食物類別	2-3歲 早點及午點(份)	4-6歲 早點及午點(份)
全穀根莖類	1	2
低脂乳品類	0.5	0.5
豆魚肉蛋類	0.5	0.5
蔬菜類	0.5	0.5
水果類	1	1
油脂與堅果種子類	0.5	0.5
熱量	265	335