

22	一	早點	脆片鮮奶	玉米脆片15鮮奶 120	0.8	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	116	331	
											0		
		午點	番茄滑蛋麵	乾麵條30番茄50蛋半顆葱1	1.5	0.0	0.6	0.5	0.0	0.5	185		
水果	水果0.5份		0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30				
23	二	早點	燒賣	燒賣2個60g	1.0	0.0	0.9	0.1	0.0	0.8	176		358
			蛋花湯	雞蛋0.3顆油蔥酥少許	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.2	14		
		午點	雞茸三色粥	玉米紅蘿蔔青豆仁13.5米28雞柳肉15紅蔥頭少許	1.5	0.0	0.5	0.1	0	0.5	168		
									0				
24	三	早點	黑糖饅頭	黑糖饅頭40g	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	91	365	
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59		
		午點	蔬菜雞蛋意麵	意麵30雞蛋半顆蔬菜50	1.5	0.0	0.6	0.5	0.0	0.5	185		
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30		
25	四	早點	吐司鮭魚	吐司1片鮭魚10	1.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.6	120		296
			桂圓紅棗茶	桂圓紅棗少許糖4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14		
		午點	奶香蔬菜通心麵濃湯	通心麵25g、奶粉3g、雞蛋1/4顆、高麗菜30、洋蔥10、玉米5及馬鈴薯10	1.4	0.1	0.3	0.3	0.0	0.5	163		
											0		
26	五	早點	肉燥湯麵	乾麵條30豆芽菜25絞肉15豆干丁5紅蘿蔔紅蔥頭少許	1.5	0.0	0.5	0.3	0.0	0.5	173	245	
											0		
		午點	水果三樣	水果1.2份	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	72		
									0				
29	一	早點	蔥花捲饅頭	蔥花捲40	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105		339
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59		
		午點	海芽小魚粥	米20 小魚4蛋0.3顆海芽少許	1.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.5	145		
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30		
30	二	早點	鍋貼	鍋貼50	0.9	0.0	0.8	0.1	0.0	0.9	166	335	
			決明子茶	決明子、紅棗、枸杞、黃耆少許、黑糖4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14		
		午點	麻油麵線	乾麵線30麻油5	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	115		
			蔬菜蛋花湯	蔬菜50蛋0.25油蔥少許	0.0	0.0	0.3	0.5	0.0	0.2	40		

※本園一律使用國產豬肉食材

幼兒園餐點營養基準的食物份量，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
豆魚肉蛋類	0.5	0.5
低脂乳品類	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