



13	一	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	331		
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59			
		午點	丸子米粉湯	米粉30丸子22芹菜油蔥酥少許	1.5	0.0	0.4	0.0	0.0	0.5	158			
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30			
14	二	早點	燒賣	燒賣2個60g	1.0	0.0	0.9	0.1	0.0	0.8	176		355	
			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	榨菜肉絲湯麵	乾麵條30榨菜30肉絲15香油少許	1.5	0.0	0.4	0.3	0.0	0.5	165			
15	三	早點	水煮蛋	雞蛋1個	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	0.0	83			262
			田園蔬菜湯	高麗菜50金針菇10	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.2	24			
		午點	蓮子瘦肉粥	米20瘦肉10蓮子(乾)5枸杞2	1.1	0.0	0.3	0.0	0.0	0.5	125			
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30			
16	四	早點	肉片三明治	吐司1片肉片15	1.1	0.0	0.4	0.0	0.0	0.5	130	338		
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60			
		午點	雪蓮子肉燥蓋飯	米20雪蓮子(乾)5絞肉15	1.2	0.0	0.4	0.0	0.0	0.5	137			
			味噌海帶芽湯	味噌海帶芽各少許	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	11.5			
17	五	早點	水果三樣	水果1.2份	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	72		224	
										0				
		午點	珍珠丸子	珍珠丸子2顆57	0.6	0.0	1.0	0.0	0.0	0.5	140			
			紫菜豆腐湯	豆腐20紫菜少許胡椒	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	12			
20	一	早點	芋泥包	芋泥包40	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105			354
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59			
		午點	廣東粥	米20玉米5皮蛋0.25顆雞蛋0.25顆肉絲10蔥花香菇白胡椒粉少許	1.1	0.0	0.8	0.0	0.0	0.5	160			
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30			
21	二	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	306		
			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	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			
22	三	早點	鍋貼	鍋貼50	0.9	0.0	0.8	0.1	0.0	0.9	166		385	
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59			
		午點	茄汁義大利肉醬麵	義大利麵20絞肉15花椰菜20生香菇10番茄醬10	1.0	0.0	0.4	0.3	0.0	0.5	130			
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30			
23	四	早點	爆漿小餐包	爆漿小餐包1個	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	106			388
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60			
		午點	飯糰	米25蛋0.5顆肉鬆10芝麻少許	1.6	0.0	1.0	0.0	0.0	0.5	210			
			紫菜豆腐湯	豆腐20紫菜少許胡椒	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.1	12			

24	五	早點	什錦板條	板條60肉絲8蔬菜50蔥少許	1.2	0.0	0.2	0.5	0.0	0.5	134	206
		午點	水果三樣	水果1.2份	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	72	
27	一	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	
28	二	早點	芹菜麵粉煎	麵粉30芹菜30蛋半顆	1.5	0.0	0.6	0.3	0.0	0.7	189	366
			洛神花茶	乾洛神花茶酸梅少許糖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	
29	三	早點	麻油麵線	乾麵線30麻油5	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	115	353
			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	
		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	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
30	四	早點	菠蘿小餐包	菠蘿小餐包1個	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	106	377
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
		午點	洋蔥蛋炒飯	米25g、洋蔥45g、紅蘿蔔5g、蛋半顆、香菇及蔥各少許	1.3	0.0	0.6	0.5	0.0	0.6	172	
			丸子湯	丸子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	

幼兒園餐點營養基準的食物份量，建議分配如下

※本園一律使用國產豬肉食材

食物類別	2-3歲	4-6歲
	早點及午點(份)	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