



17	一	早點	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕75	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105	365
			低糖豆漿	豆漿120g、糖4g	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		午點	匏瓜香菇肉粥	米20匏瓜80肉絲15香菇少許	1.0	0.0	0.4	0.0	0.8	0.5	171	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
18	二	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	309
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
		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	
19	三	早點	肉片三明治	吐司1片肉片15	1.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.5	123	349
			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	翡翠雲吞湯	雲吞70(小7顆)綠色蔬菜50	1.1	0.0	0.6	0.5	0.0	1.0	183	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
20	四	早點	芋泥包	芋泥包40	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105	318
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		午點	奶香南瓜通心麵濃湯	通心麵25g、奶粉3g、南瓜15、高麗菜30、洋蔥10、玉米5及馬鈴薯10	1.6	0.1	0.0	0.3	0.0	0.5	154	
											0	
21	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	221
											0	
		午點	鹹米苔目	米苔目60肉絲15蔬菜50紅蔥酥少許	1.2	0.0	0.4	0.5	0	0.5	149	
											0	
24	一	早點	奶黃包	奶黃包40	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	102	364
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		午點	芹香丸子米粉	米粉30丸子25蔬菜30芹菜油蔥酥少許	1.5	0.0	0.5	0.3	0.0	0.5	173	
			水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
25	二	早點	洋蔥肉餅	麵粉30絞肉10洋蔥50	1.5	0.0	0.3	0.5	0.0	0.7	172	363
			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	絲瓜肉絲麵	乾麵條30絲瓜80肉絲15	1.5	0.0	0.4	0.8	0.0	0.5	178	
26	三	早點	芝麻包	芝麻包40g	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	102	316
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		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	

27	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	336
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
		午點	蔬菜意麵	意麵30蔬菜50肉絲15魚板2	1.5	0.0	0.4	0.5	0.0	0.5	170	
											0	
28	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
		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	

幼兒園餐點營養基準的食物份量，建議分配如下

本園一律使用國產牛、豬肉食材

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