



25	一	早點	小饅頭夾蛋	小饅頭1個雞蛋0.5顆	1.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.5	152	341
			枸杞茶	枸杞少許糖4	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14	
		午點	匏瓜香菇魚乾粥	米25匏瓜50魚脯10香菇.葱少許	1.3	0.0	0.3	0.5	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		
26	二	早點	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕75	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105	307
			低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	59	
		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	
27	三	早點	吐司夾蔥花蛋	吐司1片蛋半顆蔥少許	1.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.5	130	299
			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	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		
28	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	317
			鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	
		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	
										0		

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