

10	一	早點	什錦板條	板條條30蔬菜50肉15葱1	1.5	0.0	0.5	0.5	0.0	0.5	177.5	338
		午點	水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
11	二	早點	雪蓮子瘦肉粥	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	311
		午點	水餃	水餃5粒	1.0	0.0	0.4	0.3	0.0	0.6	134.5	
12	三	早點	什錦麵疙瘩	麵粉30蔬菜40肉10魚板2香菇1葱1	1.5	0.0	0.5	0.5	0.0	0.5	177.5	338
		午點	水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	
13	四	早點	洋蔥玉米粥	米20玉米粒10 洋蔥45紅蘿蔔5肉末8	1.3	0.0	0.3	0.5	0.0	0.5	146	305
		午點	絲瓜滑蛋麵線	麵線30絲瓜80蛋半顆	1.2	0.0	0.5	0.6	0.0	0.5	159	
14	五	早點	鍋貼	鍋貼1.5個60g	1.2	0.0	0.5	0.3	0.0	0.5	151.5	275
		午點	水果三樣	水果1.2份	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	72	
17	一	早點	什錦鹹粥	米20肉15各類蔬菜50葱1	1.0	0.0	0.5	0.5	0.0	0.5	142.5	303
		午點	蔥油餅	蔥油餅1	1.5	0.0	0.0	0.1	0.0	0.5	130	
18	二	早點	義大利番茄肉醬麵	義大利麵20絞肉15番茄30番茄醬少許	1.0	0.0	0.5	0.3	0.0	1.2	167.65	324
		午點	銀絲卷	銀絲卷1個40公克	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	105	
19	三	早點	味噌拉麵	乾麵條20蔬菜50肉15葱1味噌少許	1.0	0.0	0.5	0.5	0.0	0.5	142.5	307
		午點	高麗菜包	高麗菜包40	1.0	0.0	0.4	0.3	0.0	0.6	135	

20	四	早點	香菇雞肉粥	白米15糙米5雞肉丁15香菇5	1.0	0.0	0.5	0.1	0	0.5	132.5	328
		午點	小蛋糕	小蛋糕1粒	0.5	0.0	1.0	0.0	0.0	0.5	135	
21	五	早點	鮮奶	鮮奶 120	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	60	287
		午點	水餃	水餃約5~6個	1.3	0.0	0.6	0.3	0.0	0.5	163	
25	二	早點	低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	52	349
		午點	芙蓉麵線	麵線25肉絲7雞蛋半顆蔬菜30	1.0	0.0	0.5	0.3	0.0	0.5	137.5	
26	三	早點	高麗菜肉餅	麵粉30絞肉10高麗菜50	1.1	0.0	0.4	0.2	0.0	0.7	144	300
		午點	低糖豆漿	豆漿120糖4	0.2	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	51.5	
27	四	早點	水果	水果0.5份	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	30	328
		午點	小餐包	小餐包25	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	74.5	
28	五	早點	山藥排骨糙米粥	米15糙米5山藥10排骨15	1.1	0.0	0.5	0.0	0.0	0.5	139	250
		午點	鮮菇肉絲麵	乾麵條30菇類50肉絲15蔥少許	1.5	0.0	0.5	0.5	0.0	0.5	178	

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