

基隆市中和國民小學附設幼兒園
110學年度第1學期11月份營養食譜

週次	日期	期心	名稱	食材	日點	期心	名稱	食材	日點	期心	名稱	食材	日點	期心	名稱	食材	日點	期心	名稱	食材
-1	1 / 1	早點	鳳梨餅	白米 雞絞肉 玉米粒 青菜絲 香料	1 1 1	早 1 1	巧達螺 火腿片 洋蔥 胡蘿蔴 玉米粒	1 1 1	早 1 1	培根大利麵 蕃茄 蕃茄醬 黑胡椒 小排丁 高麗菜 肉骨茶	1 1 1	早 1 1	沙奇馬	沙奇馬	1 1	早 1 1	鮑魚肉 洋蔥 蕃茄 蕃茄醬 黑胡椒 小排丁 高麗菜 肉骨茶	1 1 1	沙奇馬	
	-1	午點	水果	水果	2	水果	水果	3	午	水果	水果	水果	5	水果	香蕉	銅鑼燒	5	午	水果	香蕉
	-1	下午點	奶黃包	小芋仁 二砂糖	(一)	午	綠豆薏仁湯	(一)	午	肉骨茶湯	(四)	午	無糖豆漿	(四)	午	無糖豆漿	(五)	午	無糖豆漿	無糖豆漿
	-1	晚點	鮮奶																	
-2	1 / 8	早點	鴨血 青江菜 胡蘿蔴 葡萄	白米 豬絞肉 竹輪 胡蘿蔴 玉米粒 青菜絲 香料	1 1 1	早 1 1	鹹香芋頭粥	1 1	早 1 1	鮑魚絲 竹輪 胡蘿蔴 韭菜	1 1 1	早 1 1	炸醬麵	炸醬麵	1 1	早 1 1	鮑魚肉 豬絞肉 豆干丁 小黃瓜 蕃茄 豆製醬 冬瓜	1 1 1	炸醬麵	
	-2	午點	水果	水果	9	水果	水果	0	午	水果	水果	水果	1	水果	水果	1	午	水果	水果	
	-2	下午點	小兔包		(一)	午	奶茶	(一)	午	香姑湯	(四)	午	冬瓜肉片湯	(四)	午	冬瓜肉片湯	(五)	午	冬瓜肉片湯	冬瓜肉片湯
	-2	晚點	無糖豆漿																	
-3	1 / 5	早點	咖啡粉絲	冬粉 清胸肉丁 洋蔥 馬鈴薯 胡蘿蔴 青豆	1 1 1	早 1 1	高鈣奶粉	1 1	早 1 1	鮑魚湯	1 1	早 1 1	水餃	水餃	1 1 1	早 1 1	鮑魚肉 豬肉絲 小白菜 青葱	1 1 1	鮑魚肉 炸醬麵	
	-3	午點	水果	水果	6	水果	水果	7	午	油蛋	8	午	冬瓜茶 黑糖 冬瓜絲圓	9	午	冬瓜茶 黑糖 冬瓜絲圓	1	午	冬瓜茶 黑糖 冬瓜絲圓	冬瓜茶 黑糖 冬瓜絲圓
	-3	下午點	四神包	西谷米 芋頭西米露 芋頭西米露 芋頭西米露	(一)	午	芋頭西米露	(一)	午	黑豆茶	(四)	午	綜合滷味	(五)	午	綜合滷味	(五)	午	綜合滷味	綜合滷味
	-3	晚點	四神排骨湯																	
-4	1 / 2	早點	山藥雞湯	白米 豬絞肉 小魚乾 高麗菜 青菜絲 香料	1 1	早 1	片香肉末粥	1 1	早 1 1	鮑魚飯	1 1	早 1 1	參茶	參茶	1 1 1	早 1 1	金瓜米粉 黑木耳 胡蘿蔴 高麗菜 青菜絲 香菜	1 1 1	金瓜米粉 黑木耳 胡蘿蔴 高麗菜 青菜絲 香菜	
	-4	午點	燒賣	水果	3	水果	水果	4	午	玉米脆片	5	午	黑糖卷	6	水果	水果	6	午	水果	水果
	-4	下午點	洛神花茶	乾燥洛神花	(一)	午	鮮奶	(一)	午	水煮玉米	(四)	午	無糖豆漿	(五)	午	無糖豆漿	(五)	午	紅豆湯圓	紅豆湯圓
	-4	晚點	糙米湯	糙米 豬絞肉 青江菜 胡蘿蔴 玉米粒 青菜絲 香料	1 1	早 1	什錦麵	1 1	早 1 1	黑木耳 豬肉絲 魚板 芹菜 生薑 水餃 小兔包	1 1 1	早 1 1	陳皮茶	陳皮茶	1 1 1	早 1 1	細米粉 黑木耳 胡蘿蔴 高麗菜 青菜絲 香菜	1 1 1	細米粉 黑木耳 胡蘿蔴 高麗菜 青菜絲 香菜	
-5	1 / 9	早點	關東煮	水黑 貢丸 金針菇 白蘆筍 海苔條	0 1	午	小兔包	0 1	午	陳皮茶	0 1	午			0 1	午		0 1	午	
	-5	午點																		

*備註：

1. 早點供應時間 09:10-09:30，午點供應時間 14:45-15:15。

2. 如要的兒童有食物過敏或不能吃的食品，請務必告知老師。

3. 除週三外，午餐平日點均提供一樣季節水果。(因週三天餐已採供水果)

4. 本點心單價依實際狀況做修正及調整。

5. 每週午餐單請見公告欄和中和國小網站-「午餐報表」(連結網址: <https://jweb.kl.edu.tw/1211>)。

菜單設計：陳怡樺營養師
幼兒園主任：

教師：
校長：