

基隆市長興國民小學附設幼兒園 113 學年度暑假課後留園餐點表

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
7/1	一	黑糖饅頭/枸杞茶	三絲炒麵	珍珠丸/時令水果
7/2	二	螞蟻上樹	五彩繽紛炒飯	水煮玉米/時令水果
7/3	三	什錦菇菇湯	肉羹麵線	照燒肉片吐司/時令水果
7/4	四	時蔬湯麵	茄汁雞肉燴飯	仙草蜜甜湯/時令水果
7/5	五	滑蛋瘦肉粥	日式炒烏龍麵	奶黃包/時令水果
7/8	一	雜糧饅頭/麥茶	蛋花湯餃	海苔飯捲/時令水果
7/9	二	擔仔麵	高麗菜玉米蛋炒飯	鮮肉鍋貼/時令水果
7/10	三	豆腐蛋花湯	炸醬麵	果醬吐司/時令水果
7/11	四	香菇雞絲麵	翡翠蛋炒飯	紅豆紫米粥/時令水果
7/12	五	蔬菜蛋花粥	味噌拉麵	小肉包/時令水果
7/15	一	芋頭饅頭/豆漿	古早味米粉	香鬆飯團/時令水果
7/16	二	茄汁鐵板麵	黃瓜蛋炒飯	綜合滷味/時令水果
7/17	三	滑蛋玉米濃湯	日式炒烏龍	夾蛋吐司/時令水果
7/18	四	冬粉蛋花湯	洋蔥玉米蛋炒飯	芋頭牛奶西米露/時令水果
7/19	五	玉米雞蓉粥	魚丸米苔目	如意燒賣/時令水果
7/22	一	饅頭夾蛋/米漿	雙菇炒雞絲麵	鮭魚拌飯/時令水果
7/23	二	玉米通心麵	番茄炒蛋蓋飯	香煎蘿蔔糕/時令水果
7/24	三	竹筍香菇雞肉湯	蛋香絲瓜麵線	起士蛋吐司/時令水果
7/25	四	油豆腐粉絲湯	咖哩燴飯	綠豆地瓜湯/時令水果
7/26	五	水煮蛋/豆漿	什錦炒飯(外購)	葡萄乾吐司/時令水果
7/29	一	雙色饅頭/優酪乳	木須炒餅	香菇雞肉拌飯/時令水果
7/30	二	京醬肉絲拌麵	古早味高麗菜飯	香酥蔥抓餅/時令水果
7/31	三	羅宋湯	雞肉義大利通心麵	蔥蛋吐司/時令水果

- 本園一律使用國產豬、雞肉食材，請安心食用。
- 點心與午餐的餐點表，皆有公布在長興國小網站上及校園食材登陸平台，家長可自行上網參考。

餐點管理 教保員劉效玲 教保組長 教師兼教保組長王崔榕 園主任 教師兼園主任張玉宜 校長 基隆市七堵區長興國民學校校長鄭兆斌

已詳閱 113 學年度暑假課後留園〈基隆市長興國民小學附設幼兒園〉餐點內容，如您對於我們的餐點有任何意見，請將您的意見填寫於下列空白處，以做為我們日後餐點設計的參考。謝謝您的合作！

班級-_____ 幼兒姓名-_____ 家長簽章-_____

基隆市長興國民小學附設幼兒園 113 學年度暑假課後留園餐點表

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
8/1	四	日式烏龍湯麵	肉絲蛋炒飯	紅豆燕麥粥/時令水果
8/2	五	瓠瓜肉絲粥	炒米粉	芝麻包/時令水果
8/5	一	饅頭夾蛋/枸杞茶	鮮蔬麵疙瘩	玉子燒飯糰/時令水果
8/6	二	香蔥雞絲拌麵	夏威夷蛋炒飯	高麗菜豬肉煎餃/時令水果
8/7	三	日式關東煮	肉醬義大利麵	玉米蛋吐司/時令水果
8/8	四	絲瓜餛飩湯	親子雞肉丼	黑糖西米露/時令水果
8/9	五	古早味鹹粥	香菇肉絲炒麵	叉燒包/時令水果

- 本園一律使用國產豬、雞肉食材，請安心食用。
- 點心與午餐的餐點表，皆有公布在長興國小網站上及校園食材登陸平台，家長可自行上網參考。

餐點管理 教保員 劉效玲 教保組長：教師兼教保組長 王崔榕 園主任 教師兼主任 張玉宜 校長：基隆市七堵區長興國民小學 校長 鄭兆斌

已詳閱 113 學年度暑假課後留園〈基隆市長興國民小學附設幼兒園〉餐點內容，如您對於我們的餐點有任何意見，請將您的意見填寫於下列空白處，以做為我們日後餐點設計之參考。謝謝您的合作！

班級— _____ 幼兒姓名— _____ 家長簽章— _____

基隆市長興國民小學附設幼兒園 113 年暑假餐點設計表

日期	上午點心	午餐	下午點心	食材名稱及份量		
113 07 01 (一)	黑糖饅頭/ 枸杞茶	三絲炒麵	珍珠丸/時 令水果	黑糖饅頭 50 顆 枸杞茶適量	木耳 0.3 公斤 高麗菜 0.3 公 斤 肉絲 0.3 公斤 紅蘿蔔 1 條 雞蛋 10 顆 鴻喜菇 1 包 白細麵 2 公斤	紫米珍珠丸 50 顆 水果 8 份
113 07 02 (二)	螞蟻上樹	五彩繽紛 炒飯	水煮玉米/ 時令水果	冬粉 0.6 公斤 絞肉 0.3 公斤 小白菜 0.3 公斤 紅蘿蔔 1 條 豆芽菜 0.2 公斤	白米 1.2 公斤 雞蛋 10 顆 絞肉 0.3 公斤 乾香菇適量 高麗菜 0.3 公斤 紅蘿蔔 1 條 蔥 0.02 公斤	切塊玉米 15 根 水果 8 份
113 07 03 (三)	什錦菇菇 湯	肉羹麵線	照燒肉片 吐司/時令 水果	雪白菇 1 包 鴻喜菇 1 包 金針菇 0.3 公 斤 薑 0.02 公斤	紅麵線 1 公斤 肉羹 0.6 公斤 大白菜 0.3 公 斤 紅蘿蔔 1 條 木耳 0.3 公斤	白吐司 5 包 肉片 1 公斤 水果 8 份
113 07 04 (四)	時蔬湯麵	茄汁雞肉 燴飯	仙草蜜甜 湯/時令水 果	油麵 1 公斤 高麗菜 0.3 公斤 紅蘿蔔 1 條 木耳 0.3 公斤 雞蛋 10 顆 洋蔥 1 顆	白米 1.2 公斤 番茄 1 顆 洋蔥 1 顆 雞胸肉 0.5 公斤 番茄醬 1 瓶 雞蛋 10 顆	仙草 0.6 公斤 二號砂糖 水果 8 份
113 07 05 (五)	滑蛋瘦肉 粥	日式炒烏 龍麵	奶黃包/時 令水果	肉絲 0.3 公斤 白米 0.6 公斤 高麗菜 0.3 公斤 雞蛋 5 顆 芹菜 0.02 公斤 紅蘿蔔 1 條	烏龍麵 1.2 公斤 紅蘿蔔 1 條 高麗菜 0.3 公斤 蔥 0.02 公斤 豆芽菜 0.2 公斤 肉絲 0.3 公斤	奶黃包 50 顆 水果 8 份

日期	上午點心	午餐	下午點心	食材名稱及份量		
113 07 08 (一)	雜糧饅頭/ 麥茶	蛋花湯餃	海苔飯捲/ 時令水果	雜糧饅頭 50 個 麥茶	高麗菜豬肉水餃 150顆 雞蛋 5顆 蔥 0.02 公斤 番茄 1顆	白米 0.9 公斤 小黃瓜 1條 雞蛋 5顆 肉片 0.5 公斤 洋蔥 1顆 海苔 50片 水果 8份
113 07 09 (二)	擔仔麵	高麗菜玉 米蛋炒飯	鮮肉鍋貼/ 時令水果	絞肉 0.3 公 斤 細油麵 1 公 斤 小白菜 0.3 公斤 滷味包適量 烏蛋 50顆	白米 1.2 公斤 肉絲 0.3 公斤 高麗菜 0.3 公斤 蔥 0.02 公斤 雞蛋 10顆 紅蘿蔔 1條 玉米粒 1罐	鍋貼 70 個 水果 8份
113 07 10 (三)	豆腐蛋花 湯	炸醬麵	果醬吐司/ 時令水果	味噌 1 小包 豆腐 2 盒 雞蛋 10顆 柴魚片 1 小包	絞肉 0.6 公斤 細油麵 1 公斤 豆干 0.3 公斤 小黃瓜 1條 甜麵醬 1罐	全麥吐司 5 包 果醬 2 瓶 水果 8份
113 07 11 (四)	香菇雞絲 麵	翡翠蛋炒 飯	紅豆紫米 粥/時令水 果	雞絲麵 2 組 (1 組 5 包) 乾香菇適量 紅蘿蔔 1 條 雞蛋 5顆 蔥 0.02 公斤 小白菜 0.3 公 斤	白米 1.2 公斤 青江菜 0.3 公斤 雞蛋 10顆 洋蔥 1顆 肉絲 0.3 公斤	紅豆 0.3 公斤 紫米 0.3 公斤 二號砂糖適量 水果 8份
113 07 12 (五)	蔬菜蛋花 粥	味噌拉麵	小肉包/時 令水果	白米 0.6 公斤 雞蛋 10顆 紅蘿蔔 1 條 高麗菜 0.3 公 斤 芹菜 0.02 公 斤 玉米粒 1 罐	味噌 1 小包 烏龍麵 1 公斤 雞蛋 10顆 豆腐 2 盒 蔥 0.02 公斤	肉包 50 顆 水果 8份

日期	上午點心	午餐	下午點心	食材名稱及份量		
113 07 15 (一)	芋頭饅頭/ 豆漿	古早味米 粉	香鬆飯團/ 時令水果	芋頭饅頭 50 個 豆漿 4 瓶 (2000CC)	粗米粉 1 公斤 芹菜 0.03 公斤 紅蘿蔔 1 條 高麗菜 0.3 公斤 豆芽菜 0.3 公斤 絞肉 0.3 公斤	白米 0.9 公斤 蔥 0.02 公斤 雞蛋 10 顆 香鬆 1 罐 水果 8 份
113 07 16 (二)	茄汁鐵板 麵	黃瓜蛋炒 飯	綜合滷味/ 時令水果	油麵 1 公斤 絞肉 0.3 公 斤 番茄 2 顆 紅蘿蔔 1 條 洋蔥 1 顆 玉米粒 1 罐 番茄醬適量	白米 1.2 公斤 小黃瓜 2 條 雞蛋 10 顆 玉米粒 1 罐 洋蔥 1 顆	百頁豆腐 0.6 公 斤 小貢丸 0.9 公斤 玉米筍 4 盒 白蘿蔔 1 條 滷味包適量 水果 8 份
113 07 17 (三)	滑蛋玉米 濃湯	日式炒烏 龍	夾蛋吐司/ 時令水果	奶油適量 磨菇 1 盒 玉米粒 1 罐 玉米醬 1 罐 雞蛋 15 顆	烏龍麵 1 公斤 高麗菜 0.3 公斤 紅蘿蔔 1 條 雞蛋 10 顆 洋蔥 1 顆 肉絲 0.3 公斤	全麥吐司 5 包 雞蛋 15 顆 鹽 適量 水果 8 份
113 07 18 (四)	冬粉蛋花 湯	洋蔥玉米 蛋炒飯	芋頭牛奶 西米露/時 令水果	冬粉 0.6 公 斤 雞蛋 10 顆 小白菜 0.3 公斤 肉絲 0.3 公 斤 蔥 0.02 公斤	白米 1.2 公斤 玉米粒 1 罐 雞蛋 10 顆 洋蔥 1 顆 肉絲 0.3 公斤 紅蘿蔔 1 條	芋頭 1 個 鮮奶 1000cc *1 西米露 0.3 公斤 水果 8 份
113 07 19 (五)	玉米雞蓉 粥	魚丸米苔 目	如意燒賣/ 時令水果	白米 0.6 公 斤 高麗菜 0.3 公斤 紅蘿蔔 1 條 玉米粒 1 罐 肉絲 0.3 公 斤 柴魚片 1 小 包	米苔目 1.2 公斤 鱈魚丸 0.9 公斤 小白菜 0.3 公斤 油豆腐 0.3 公斤 芹菜 0.02 公斤	燒賣 70 顆 水果 8 份

日期	上午點心	午餐	下午點心	食材名稱及份量		
113 07 22 (一)	饅頭夾蛋/ 米漿	雙菇炒雞 絲麵	鮭魚拌飯/ 時令水果	黑糖饅頭 20 個 雞蛋 20 顆 米漿 2000cc *4	雞絲麵 3 組 (1 組 5 包) 高麗菜 0.3 公斤 紅蘿蔔 1 條 雞蛋 10 顆 蔥 0.02 公斤 鴻喜菇 1 包 雪白菇 1 包	白米 0.9 公斤 雞蛋 10 顆 鮭魚 0.3 公斤 香鬆 1 罐 水果 8 份
113 07 23 (二)	玉米通心 麵	番茄炒蛋 蓋飯	香煎蘿蔔 糕/時令水 果	通心麵 1 包 玉米粒 1 罐 玉米筍 1 盒 綠花椰菜 1 朵 雞蛋 5 顆 雞胸肉 0.5 公斤	白米 1.2 公斤 紅蘿蔔 1 條 蔥 0.02 公斤 雞蛋 10 顆 番茄 2 顆 肉絲 0.3 公斤	蘿蔔糕 2 公斤 水果 8 份
113 07 24 (三)	竹筍香菇 雞肉湯	什錦炒麵	起士蛋吐 司/時令水 果	竹筍 1 根 雞胸肉 0.5 公斤 乾香菇 適量 雪白菇 1 包	肉絲 0.5 公斤 油麵 1.2 公斤 紅蘿蔔 1 條 高麗菜 0.3 公斤 蔥 0.02 公斤 豆芽菜 0.3 公斤	白吐司 5 包 (昶錡) 起士 0.2 公斤 雞蛋 20 顆 水果 8 份
113 07 25 (四)	油豆腐粉 絲湯	咖哩燴飯	綠豆地瓜 湯/時令水 果	冬粉 0.6 公斤 小白菜 0.3 公 斤 鱈魚丸 0.6 公 斤 油豆腐 0.3 公 斤 芹菜 0.02 公 斤	白米 1.2 公斤 雞胸肉 0.5 公斤 (購買) 紅蘿蔔 0.6 公斤 馬鈴薯 0.6 公斤 洋蔥 0.6 公斤 咖哩塊一盒	綠豆 0.3 公斤 地瓜 1 公斤 二號砂糖適量 (庫存) 水果 8 份
113 07 26 (五)	水煮蛋/豆 漿	什錦炒飯 (外購)	葡萄乾吐 司/時令水 果	雞蛋 50 顆 豆漿 4 瓶 (2000CC)	白米 1.2 公斤 肉絲 0.3 公斤 高麗菜 0.3 公斤 紅蘿蔔 0.2 公斤 蔥 0.02 公斤	葡萄乾吐司 5 包(昶錡) 水果 8 份

日期	上午點心	午餐	下午點心	食材名稱及份量		
113 07 29 (一)	雙色饅頭/ 優酪乳	木須炒餅	香菇雞肉 拌飯/時令 水果	雙色饅頭 50 個 優酪乳 2000 CC*3	紅蘿蔔 1 條 黑木耳 0.3 公斤 肉絲 0.5 公斤 蔥油餅 1 包 蔥 0.02 公斤 高麗菜 0.3 公斤	乾香菇 適量 雞胸肉 0.5 公 斤 白米 0.9 公斤 醬油 適量 水果 8 份
113 07 30 (二)	京醬肉絲 拌麵	古早味高 麗菜飯	香酥蔥抓 餅/時令水 果	肉絲 0.3 公 斤 小黃瓜 1 條 蔥 0.02 公斤 甜麵醬 1 罐 醬油 少許 白細麵 0.9 公斤	白米 1.2 公斤 高麗菜 0.3 公斤 紅蘿蔔 1 條 肉絲 0.5 公斤 乾香菇 適量	蔥抓餅 2 包 水果 8 份
113 07 31 (三)	羅宋湯	雞肉義大 利通心麵	蔥蛋吐司/ 時令水果	番茄 2 顆 紅蘿蔔 1 條 高麗菜 0.3 公斤 馬鈴薯 3 顆 洋蔥 1 顆 乾香菇 適量 番茄醬 1 瓶	雞胸肉 0.5 公斤 洋蔥 1 顆 玉米筍 1 盒 四季豆 0.3 公斤 義大利麵 1 公斤	全麥吐司 5 包 (昶錡) 雞蛋 15 顆 蔥 0.02 公斤 水果 8 份
113 08 01 (四)	日式烏龍 湯麵	肉絲蛋炒 飯	紅豆燕麥 粥/時令水 果	烏龍麵 1 公斤 肉片 0.3 公斤 高麗菜 0.3 公 斤 柴魚片 1 小包 魚板 0.6 公斤	肉絲 0.3 公斤 雞蛋 5 顆 白米 1.2 公斤 蔥 0.02 公斤 紅蘿蔔 1 條 木耳 0.3 公斤	紅豆 0.3 公斤 燕麥片 0.3 公 斤 水果 8 份
113 08 02 (五)	瓠瓜肉絲 粥	炒米粉	芝麻包/時 令水果	瓠瓜 1 顆 肉絲 0.3 公 斤 白米 0.6 公 斤 雞蛋 5 顆 乾香菇 適量 紅蘿蔔 1 條	米粉 1 公斤 乾香菇 適量 肉絲 0.3 公斤 紅蘿蔔 1 條 洋蔥 1 顆 蔥 0.02 公斤 芹菜 0.02 公斤 木耳 0.3 公斤 醬油 少許	芝麻包 50 個 水果 8 份

日期	上午點心	午餐	下午點心	食材名稱及份量		
113 08 05 (一)	饅頭夾蛋/ 枸杞茶	鮮蔬麵疙瘩	玉子燒飯 糰/時令水果	白饅頭 50 個 雞蛋 15 顆 枸杞適量	麵疙瘩 1.2 公斤 高麗菜 0.3 公斤 黑木耳 0.3 公斤 紅蘿蔔 1 條 雞蛋 10 顆 番茄 2 顆 雪白菇 1 包	白米 0.9 公斤 雞蛋 10 顆 海苔 50 片 香鬆 1 罐 水果 8 份
113 08 06 (二)	香蔥雞絲 拌麵	夏威夷蛋 炒飯	高麗菜豬 肉煎餃/時 令水果	雞胸肉 0.3 公斤 蔥 0.02 公斤 白麵條 0.6 公斤 紅蘿蔔 1 條 醬油 少許	白米 1.2 公斤 雞蛋 10 顆 蔥 0.02 公斤 毛豆仁 0.2 公斤 鳳梨罐頭 1 小罐 肉絲 0.3 公斤 玉米粒 1 罐	熟水餃 70 顆 水果 8 份
113 08 07 (三)	日式關東 煮	肉醬義大 利麵	玉米蛋吐 司/時令水 果	白蘿蔔 1 條 紅蘿蔔 1 條 玉米筍 1 盒 小貢丸 0.6 公斤 乾香菇 適量 柴魚片 1 包	義大利麵 1 公斤 洋蔥 1 顆 絞肉 0.6 公斤 番茄醬 1 瓶 番茄 2 顆 綠花椰菜 1 朵	白吐司 5 包 (昶錡) 玉米粒 1 罐 雞蛋 15 顆 水果 8 份
113 08 08 (四)	絲瓜餛飩 湯	親子雞肉 丼	黑糖西米 露/時令水 果	餛飩 50 顆 絲瓜 1 條 雞蛋 5 顆 紅蘿蔔 1 條 薑 0.02 公斤	白米 1.2 公斤 雞蛋 10 顆 雞胸肉 0.5 公斤 洋蔥 1 顆 玉米粒 1 罐 醬油 適量	西米露 0.3 公斤 黑糖適量 水果 8 份
113 08 09 (五)	古早味鹹 粥	香菇肉絲 炒麵	叉燒包/時 令水果	白米 0.6 公 斤 雞蛋 5 顆 小白菜 0.3 公斤 紅蘿蔔 1 條 肉絲 0.3 公 斤	乾香菇 適量 肉絲 0.3 公斤 白麵條 1.2 公斤 黑木耳 0.3 公斤 紅蘿蔔 1 條 蔥 0.02 公斤	叉燒包 50 個 水果 8 份

餐點管理

教保員劉效玲

教保組長

教師兼王崔榕
教保組長

園主任

教師兼張玉宜
園主任

校長

基隆市七堵區
長興國民小學
校長鄭兆斌