

臺南市私立傑仕堡幼兒園 112 學年度第一學期 112.12 月份餐點表

日期	星期	上午點心 (詳列主要食材)	午餐 (詳列主要食材)	水果 (詳列名稱)	下午點心 (詳列主要食材)	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
1	(五)	鮮奶饅頭+ 豆漿	胚芽米飯、滷肉、花椰菜、玉米炒蛋、冬瓜湯(肉塊、花椰菜、玉米、冬瓜)	蘋果	日式關東煮	●	●	●	●
4	(一)	絲瓜麵線 (蛋、絲瓜、麵線)	紫米飯、炒筍絲、枸杞高麗菜、滷小雞腿、黃瓜魚丸湯(筍、高麗菜、小雞腿、黃瓜、魚丸)	香蕉	杯子蛋糕+ 枸杞茶	●	●	●	●
5	(二)	流沙滑蛋粥 (蛋、碎肉)	陽春湯麵(肉燥、海帶、豆干、滷蛋)		馬卡龍+麥茶	●	●	●	●
6	(三)	蛋餅+豆漿	五穀飯、洋蔥紅燒豆包、培根高麗菜、鮭魚味噌豆腐湯		小米甜粥	●	●	●	●
7	(四)	蛋吐司+牛奶	什錦炒意麵(洋蔥、肉絲、高麗菜、香菇)、金針排骨湯		豆腐粉絲湯	●	●	●	●
8	(五)	地瓜粥	南瓜炒米粉、冬瓜蛤蜊湯(南瓜、絞肉、香菇、冬瓜、蛤蜊)		法國麵包+ 養生茶	●	●	●	●
11	(一)	花捲+米漿	白飯、茄汁魚片、豆干炒芹菜、紅蘿蔔蛋(魚片、豆干、芹菜、紅蘿蔔、蛋)、蒜頭雞肉湯	小番茄	檸檬愛玉湯	●	●	●	●
12	(二)	肉燥米苔目	日式味噌拉麵湯(叉燒肉片、海苔片、滷蛋)		油條魚丸湯 (油條、魚丸)	●	●	●	●
13	(三)	黑糖饅頭+ 豆漿	白飯、滷蛋、滷肉、炒油菜、排骨玉米湯(蛋、肉、排骨、玉米)		蔥油餅+麥茶	●	●	●	●
14	(四)	高麗菜鹹粥 (碎肉、高麗菜)	什錦豬肉燴飯(芥藍菜、豬肉、玉米筍、紅蘿蔔、)		銅鑼燒+ 養生茶	●	●	●	●
15	(五)	草莓吐司+	五穀飯、蔥爆雞丁、玉米		香菇竹筍粥	●	●	●	●

日期	星期	上午點心 (詳列主要食材)	午餐 (詳列主要食材)	水果 (詳列名稱)	下午點心 (詳列主要食材)	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
		牛奶	炒蛋、地瓜葉、菇菇湯 (雞肉、玉米、蛋、地瓜葉、菇類)		(香菇、竹筍、絞肉)				
18	(一)	肉燥米粉湯	大滷麵(紅、白蘿蔔、魚漿、金針菇、肉絲、蛋)	芭樂	玉米濃湯	●	●	●	●
19	(二)	甜甜圈+豆漿	水餃+紫菜蛋花湯(水餃、蛋、紫菜)		肉燥粿仔湯	●	●	●	●
20	(三)	芋頭包+菊花茶	糙米飯、冬瓜燉肉、香菇大白菜、玉米湯		煎餃+豆漿	●	●	●	●
21	(四)	蘿蔔米血湯	榨菜肉絲湯麵(榨菜、肉絲、肉燥、豆芽菜)		蔬食雞絲麵	●	●	●	●
22	(五)	廣東粥	白飯、滷白蘿蔔、滷排骨、開陽白菜、海帶芽湯(排骨、蘿蔔、白菜、海帶芽)		花生土司+養生茶	●	●	●	●
25	(一)	銀絲卷+豆漿	五穀飯、瓜仔肉燥、紅蘿蔔炒蛋、青江菜、味噌小魚干湯	木瓜	味噌豆腐湯	●	●	●	●
26	(二)	麵線糊	古早味大滷麵(紅、白蘿蔔、木耳、魚羹、蛋)		沙其馬+麥茶	●	●	●	●
27	(三)	小籠包	白飯、爌肉、油豆腐、高麗菜、豆腐鮮魚湯		草莓麵包	●	●	●	●
28	(四)	皮蛋瘦肉粥	鍋燒雞絲麵(肉絲、魚板、花枝、小白菜、火腿、雞蛋)		翡翠豆腐羹	●	●	●	●
29	(五)	土司夾蛋	地瓜粥、蔥炒蛋、醬炒小黃瓜、香菇肉絲		芋頭西米露	●	●	●	●
30	(四)	玉米排骨粥	海鮮燴飯(蘿蔔絲、高麗菜、鮮蝦花枝、旗魚漿)	甜瓜	貢丸冬粉湯	●	●	●	●

*本園食用有機蔬菜、米飯以白米與糙米、五穀米輪流混合烹調、當季水果。

*每月餐點內容物偶遇季節氣候因數而做滾動式調整。

*本園餐點食材盡不食用加工性食品。

*本園豬肉食品均食用台灣豬，敬請家長們放心。

