



114年12月幼生餐點計畫

日期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
12/01 一	翡翠蟹肉粥	白飯、椒鹽雞塊、香滷油豆腐、青翠時蔬、五行蔬菜湯、時令水果	肉燥米粉湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
12/02 二	絲瓜豆簽	白飯、白蘿蔔燉肉、奶香鮮菇、青翠時蔬、蒜頭蜆仔湯、時令水果	綠豆薏仁湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
12/03 三	地瓜粥、滷豆腐、豆棗	咖哩飯、玉米濃湯、時令水果	什錦湯麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
12/04 四	鍋燒意麵	五穀飯、彩椒雞丁、香滷拼盤、青翠時蔬、海帶芽蛋花湯、時令水果	桂圓銀耳湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
12/05 五	黑糖饅頭、豆漿	白飯、清蒸鮮魚、油燜桂竹筍、青翠時蔬、素當歸湯、時令水果	蔬菜銀魚粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
日期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
12/08 一	鮮蔬肉茸粥	白飯、糖醋排骨、洋蔥炒蛋、青翠時蔬、玉米大骨湯、時令水果	番薯芋圓湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
12/09 二	客家板條	白飯、三杯雞、燴豆腐、青翠時蔬、蕃茄蛋花湯、時令水果	小米粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
12/10 三	清粥、玉米蛋、花瓜	鮮蔬義大利麵、味噌湯、時令水果	菜頭粿湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
12/11 四	陽春麵	五穀飯、筍乾爌肉、開陽白菜、青翠時蔬、肉骨茶湯、時令水果	大麥粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
12/12 五	小餐包、麥茶	白飯、香酥柳葉魚、脆炒海帶根、青翠時蔬、豚骨冬瓜湯、時令水果	廣東粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
日期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
12/15 一	台式鹹粥	白飯、油蔥雞、魚香茄子、青翠時蔬、枸杞龍骨湯、時令水果	鴨肉冬粉	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
12/16 二	滑蛋麵線	白飯、鴿蛋肉燥、番茄豆腐煲、青翠時蔬、海帶芽湯、時令水果	芋香牛奶西米露	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
12/17 三	地瓜粥、滷豆枝、肉鬆	肉羹飯、雙色蘿蔔湯、時令水果	奶香玉米通心麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
12/18 四	味噌湯麵	五穀飯、蒜泥白肉、四喜蔬食、青翠時蔬、蛤蜊湯、時令水果	紅豆湯圓	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
12/19 五	銀絲卷、豆漿	白飯、糖醋魚、醬燒冬瓜、青翠時蔬、養生菇菇湯、時令水果	沙琪瑪	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
日期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
12/22 一	玉米雞茸粥	白米飯、紅糟肉、螞蟻上樹、青翠時蔬、豚骨貢丸湯、時令水果	粉圓甜湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
12/23 二	滑蛋雞絲麵	白飯、照燒雞腿、滑嫩蒸蛋、青翠時蔬、薑絲豬肝湯、時令水果	南瓜粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
12/24 三	清粥、麵筋、菜脯蛋	鮮蔬酢醬麵、紫菜蛋花湯、時令水果	日式關東煮	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
12/25 四	聖 誕 節 放 假 一 天			
12/26 五	牛奶燕麥片	白飯、蒜炒鮭仔魚、五香豆干、青翠時蔬、油豆腐蘿蔔湯、時令水果	地瓜綠豆湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
日期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
12/29 一	糙米肉粥	白飯、芋香排骨、茄汁甜不辣、青翠時蔬、薑絲魚皮湯、時令水果	粉條甜湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
12/30 二	營養什錦麵	白飯、瓜仔肉燥、紅絲炒蛋、青翠時蔬、大黃瓜大骨湯、時令水果	皮蛋瘦肉粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
12/31 三	地瓜粥、瓜仔脯蛋、甜豆棗	蝦仁炒飯、青菜豆腐湯、時令水果	紅豆紫米粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果

➤ 本園一律採用國產豬肉食材。

➤ 當月餐點表於月初另行發給家長，並公告於網站中。

➤ 餐點設計採少油、少鹽、少糖為烹飪的健康三大原則。

➤ 如有特殊情形或慶典活動時，本園餐點將作適當修改。

➤ 本菜單內含有牛奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、魚類等其製品，若不適合、對其過敏體質食用者請告知班導師。

