

111	年	12	月份	餐 點 表							
日期	星期	早 點 心		午 餐 內 容					午 點 心		
				主食	主菜	副菜	時蔬	湯品			水果
12月1日	四	客家粿仔湯麵		胚芽米飯	清蒸檸檬鱈魚	蔥蛋	時令蔬菜	蒜頭蛤蠣雞湯	時令水果	紫菜豆腐餛飩湯	
12月2日	五	清粥小菜		糙米飯	蕃茄蔬菜燉雞	菠菜吻魚蒸蛋	時令蔬菜	玉米馬鈴薯濃湯	時令水果	草莓吐司	鮮奶
12月5日	一	豆沙包	鮮奶	白米飯	香菇燉肉	金菇炒毛豆	時令蔬菜	山藥枸杞雞湯	時令水果	彩蔬鮭魚蛋花粥	
12月6日	二	蔬菜魚片粥		胚芽米飯	麻油薑炒雞	綜合滷味 玉米/白蘿蔔	時令蔬菜	蛤蜊湯	時令水果	小銀絲捲	鮮奶
12月7日	三	水果裸蛋糕	麥茶	糙米飯	香蒜鮭魚佐時蔬	塔香海草	時令蔬菜	味噌海牙羅蔔湯	時令水果	蕃茄蔬菜刀削麵	
12月8日	四	南瓜雜糧小饅頭	鮮奶	白米飯	醬滷蹄膀丁	金沙杏菇豆腐	時令蔬菜	菜脯香菇雞湯	時令水果	香菇芋頭雞茸粥	
12月9日	五	校外教學							奶酪		
12月12日	一	馬拉糕	豆漿	糙米飯	糖醋彩蔬肉片	肉絲玉米烘蛋	時令蔬菜	番茄金菇高麗菜湯	時令水果	紅豆薏仁甜湯	
12月13日	二	日式烏龍拉麵		白米飯	蘿蔔栗子燒雞	毛豆玉米炒荷蘭豆	時令蔬菜	吻魚莧菜湯	時令水果	叉燒包	鮮奶
12月14日	三	水煮蛋	鮮奶	胚芽米飯	芹香魚丁	小黃瓜炒海帶根	時令蔬菜	白菜排骨湯	時令水果	粉圓木耳碎冬瓜露	
12月15日	四	蒸玉米	鮮奶	糙米飯	香烤鮮鮭	紅燒豆腐	時令蔬菜	香菇雞湯	時令水果	金菇大黃瓜粉絲湯	
12月16日	五	魚柳蔬菜粥		白米飯	奶油蒜蓉蝦	香菇滷白菜	時令蔬菜	豆腐酸辣湯	時令水果	紅豆銅鑼燒	豆漿
12月19日	一	肉包	鮮奶	胚芽米飯	嫩煎豬排	洋蔥紅絲炒蛋	時令蔬菜	味噌紫菜湯	時令水果	胡瓜鹹粥	
12月20日	二	蔬菜肉雲吞湯		糙米飯	蔥油雞	清炒蛤蜊絲瓜	時令蔬菜	玉米排骨湯	時令水果	九份芋圓地瓜園	
12月21日	三	馬鈴薯沙拉	鮮奶	白米飯	糖醋魚片豆腐	三杯杏鮑菇	時令蔬菜	番茄蔬菜肉絲湯	時令水果	薑汁地瓜甜湯	
12月22日	四	黑糖小饅頭	鮮奶	胚芽米飯	酥炸翅小腿	蒸魚板蛋	時令蔬菜	海結豆腐蛋花湯	時令水果	味噌肉片蔬菜烏龍麵	
12月23日	五	香菇肉粥		糙米飯	蒜泥白肉	玉米嫩豆腐	時令蔬菜	山藥排骨湯	時令水果	起司吐司	豆漿
12月26日	一	芝麻包	鮮奶	糙米飯	三杯魷魚花	三色蒸蛋	時令蔬菜	味噌蛋花湯	時令水果	香菇滑蛋肉粥	
12月27日	二	皮蛋蘿蔔瘦肉粥		胚芽米飯	滷棒棒腿	三絲炒木耳	時令蔬菜	筍片排骨湯	時令水果	雞蛋小饅頭	紅棗茶
12月28日	三	茶葉蛋	鮮奶	白米飯	香酥魚片	番茄炒蛋	時令蔬菜	薑絲蚬湯	時令水果	綠豆西米露	
12月29日	四	水煎包	豆漿	糙米飯	咖哩雞	醬燒豆薯	時令蔬菜	牛蒡鮮菇湯	時令水果	蔬菜蘿蔔糕湯	
12月30日	五	蔬菜雞絲麵		胚芽米飯	清蒸白蝦	白菜滷	時令蔬菜	冬瓜湯	時令水果	蔥花麵包	鮮奶

提醒您~此份營養餐點表均以幼兒整日的營養需求所設計，建議保持菜單配置，讓幼兒每日攝取完善的營養唷!