

112 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	週五	清粥小菜		什錦炒飯	蕃茄炒雞肉	菠菜吻魚蒸蛋	時令蔬菜	玉米馬鈴薯濃湯	時令水果	水果餐		
12月4日	週一	玉米脆片	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	彩蔬鮪魚蛋花粥		
12月5日	週二	蔬菜魚片粥		胚芽米飯	麻油薑炒雞	螞蟻上樹	時令蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	時令水果	小銀絲捲	鮮奶	
12月6日	週三	水果裸蛋糕	麥茶	糙米飯	蒲燒鯛魚	塔香海茸	時令蔬菜	味噌海芽湯	時令水果	蕃茄蔬菜刀削麵		
12月7日	週四	烤地瓜		白米飯	醬滷蹄膀丁筍絲	金沙杏菇豆腐	時令蔬菜	菜脯香菇雞湯	時令水果	雞茸粥		
12月8日	週五	客家粿仔湯麵		胚芽米飯	清蒸檸檬鱈魚	客家小炒	時令蔬菜	蒜頭蛤蠣排骨湯	時令水果	草莓吐司	無糖優酪乳	
12月11日	週一	馬拉糕	鮮奶	糙米飯	糖醋彩蔬肉片	竹筍炒肉絲	時令蔬菜	蕃茄金菇高麗菜湯	時令水果	紅豆薏仁甜湯		
12月12日	週二	日式烏龍拉麵		南瓜炒米粉	香菇炒雞肉	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13日	週三	水煮蛋	鮮奶	胚芽米飯	香檸鮭魚	小黃瓜炒玉米筍	時令蔬菜	香菇雞湯	時令水果	蘿蔔糕	蛋花湯	
12月14日	週四	翡翠鮪魚粥		糙米飯	瓜仔雞	紅燒豆腐	時令蔬菜	白菜排骨湯	時令水果	金菇大黃瓜粉絲湯		
12月15日	週五	魚柳蔬菜粥		白米飯	奶油蒜蓉蝦	香菇滷白菜	時令蔬菜	玉米濃湯	時令水果	蒜香小麵包	低糖豆漿	
12月18日	週一	小肉包	鮮奶	胚芽米飯	嫩煎豬排	魚香茄子	時令蔬菜	味噌紫菜湯	時令水果	胡瓜鹹粥		
12月19日	週二	蔬菜肉雲吞湯		糙米飯	滷雞腿	清炒蛤蜊絲瓜	時令蔬菜	玉米排骨湯	時令水果	絲瓜蛋花麵線		
12月20日	週三	馬鈴薯沙拉	鮮奶	水餃	三杯魚片豆腐	三杯杏鮑菇	時令蔬菜	酸辣湯	時令水果	薑汁花生豆花		
12月21日	週四	黑糖小饅頭	鮮奶	胚芽米飯	酥炸翅小腿	蔥蛋	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22日	週五	香菇肉粥		聖誕大餐						時令水果	三色水果吐司	黑芝麻豆漿
12月25日	週一	芝麻包	鮮奶	糙米飯	茄汁雞肉片	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26日	週二	瘦肉粥		胚芽米飯	梅干扣肉	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27日	週三	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28日	週四	水煎包	低糖豆漿	炸醬麵	京醬肉絲	綜合滷味	時令蔬菜	牛蒡鮮菇湯	時令水果	蔬菜蘿蔔糕湯		
12月29日	週五	蔬菜雞絲麵		胚芽米飯	清蒸白蝦	白菜滷	時令蔬菜	南瓜濃湯	時令水果	焗烤起司條麵包	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!