

113		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 2 日	週一	芝麻包	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 3 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	黑糖銀絲捲	鮮奶		
12 月 4 日	週三	水果裸蛋糕	鮮奶	什錦炒飯	蕃茄炒雞肉	莧菜吻魚蒸蛋	時令蔬菜	玉米馬鈴薯濃湯	時令水果	蕃茄蔬菜刀削麵			
12 月 5 日	週四	銀魚豆腐羹		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 6 日	週五	校外教學							時令水果	藍莓小麵包			
12 月 9 日	週一	馬拉糕	鮮奶	糙米飯	糖醋彩蔬肉片	豆芽炒肉絲	時令蔬菜	蕃茄金菇高麗菜湯	時令水果	絲瓜米苔目			
12 月 10 日	週二	日式烏龍拉麵		胚芽米飯	香檸魚片	涼拌小黃瓜	時令蔬菜	香菇雞湯	時令水果	水煮蛋	鮮奶		
12 月 11 日	週三	叉燒包	鮮奶	南瓜炒米粉	香菇炒雞肉	玉米炒毛豆	時令蔬菜	吻魚莧菜湯	時令水果	紅豆薏仁甜湯			
12 月 12 日	週四	火腿起司三明治		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 13 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	羅宋湯	時令水果	乳酪丁小麵包	低糖豆漿		
12 月 16 日	週一	小籠湯包	鮮奶	胚芽米飯	芋頭燒肉	魚香茄子	時令蔬菜	味噌紫菜蛋花湯	時令水果	胡瓜鹹粥			
12 月 17 日	週二	青菜雲吞湯		糙米飯	馬鈴薯燉雞	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 18 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	黑糖花生豆花			
12 月 19 日	週四	香菇肉粥		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 20 日	週五	玉米脆片	鮮奶	白米飯	樹子蒸魚	奶油玉米	時令蔬菜	蒜頭蛤蠣排骨湯	時令水果	紅豆小麵包	黑芝麻豆漿		
12 月 23 日	週一	芋泥包	鮮奶	糙米飯	茄汁雞肉片	三色蒸蛋	時令蔬菜	味噌海芽蛋花湯	時令水果	菇菇滑蛋肉粥			
12 月 24 日	週二	皮蛋瘦肉粥		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 25 日	週三	茶葉蛋	鮮奶	聖誕大餐						綠豆湯圓西米露			
12 月 26 日	週四	桂圓小米粥		白米飯	香酥魚片	番茄炒蛋	時令蔬菜	薑絲蜆湯	時令水果	蔬菜蘿蔔糕湯			
12 月 27 日	週五	蔬菜雞絲麵		胚芽米飯	清蒸白蝦	香菇玉米蒸蛋	時令蔬菜	南瓜濃湯	時令水果	超軟牛奶麵包	鮮奶		
12 月 30 日	週一	清粥小菜		糙米飯	蒲燒鯛魚	塔香海茸	時令蔬菜	黃豆芽排骨湯	時令水果	玉米通心濃湯			
12 月 31 日	週二	黑糖小饅頭	鮮奶	胚芽米	腰果雞丁	紅蘿蔔炒蛋	時令蔬菜	牛蒡鮮菇湯	時令水果	香菇香芋鹹粥			
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！													