

成德附幼 110 年 12 月幼兒餐點表

日期	星期	上午點心	主食	主菜	副菜	青菜.水果	湯	下午點心
1	三	野菇雞肉粥	有機白米飯	樹子蒸魚	三杯百頁	青菜.水果	蘿蔔湯	奶油餐包+鮮奶
		白米.雞肉.乾香菇.鴻喜菇.雞蛋	白米.有機米	鯛魚片.樹子	百頁豆腐.九層塔	時蔬.水果	白蘿蔔.大骨	奶油餐包.鮮奶
2	四	米粉湯	五穀珍寶飯	照燒翅小腿	薑絲南瓜	青菜.水果	藥燉排骨湯	山粉圓湯+小可頌麵包
		粗米粉.豬肉.芹菜.大骨	白米.五穀珍寶	翅小腿.洋蔥	南瓜.薑	時蔬.水果	藥燉排骨藥材.排骨	山粉圓湯.小可頌麵包
3	五	味噌拉麵	地瓜飯	紅糟肉	鮮燴黃瓜	青菜.水果	香菇雞湯	香草三角蛋糕
		拉麵.味噌.豆腐.豬肉片	白米.地瓜	紅糟肉	大黃瓜.花枝羹.木耳.紅蘿蔔	時蔬.水果	香菇.雞肉	香草三角蛋糕
6	一	菜包	炒板條			青菜.水果	魚丸湯	小紅豆麵包
		菜包	板條.肉絲.洋蔥.香菇.高麗菜			時蔬.水果	鱈魚丸.芹菜	小紅豆麵包
7	二	蘿蔔糕	咖哩飯			青菜.水果	紫菜蛋花湯	芝麻包
		蘿蔔糕	白米.紅蘿蔔.馬鈴薯.洋蔥.咖哩塊			時蔬.水果	紫菜.雞蛋	芝麻包
8	三	糙米粥	有機白米飯	椒鹽魚塊	菜脯蛋	青菜.水果	野菇雞湯	黑糖饅頭+豆漿
		糙米.豬排.芹菜	白米.有機米	鯛魚片	雞蛋.菜脯	時蔬.水果	金針菇.鴻喜菇.秀珍菇.雞肉	黑糖饅頭.豆漿
9	四	髮菜豆腐羹	五穀珍寶飯	香菇肉燥	白菜冬粉	青菜.水果	蘿蔔排骨酥湯	桂圓紅棗茶+糙米核桃吐司
		豆腐.髮菜.大白菜.肉燥.鮮香菇	白米.五穀珍寶	絞肉.香菇.豆干	大白菜.冬粉.絞肉.紅蘿蔔.木耳	時蔬.水果	白蘿蔔.排骨酥	桂圓紅棗茶.糙米核桃吐司
10	五	大滷麵	地瓜飯	麻油雞	紅燒豆包	青菜.水果	蚵仔湯	軟式大蒜麵包
		白麵.肉絲.香菇.竹筍絲.雞蛋.木耳	白米.地瓜	雞肉.高麗菜.薑.麻油	豆包.蔥	時蔬.水果	黃金蚵仔.薑	軟式大蒜麵包
13	一	鮭魚三明治	豬肉燴飯			青菜.水果	紫菜蛋花湯	枸杞茶+牛奶銀絲卷
		鮭魚三明治	梅花肉片.洋蔥.金針菇.雞蛋.魚板			時蔬.水果	紫菜.雞蛋	枸杞茶.牛奶銀絲卷
14	二	雞絲麵	五穀珍寶飯	香菇蘿蔔	蔥花蛋	青菜.水果	青菜豆腐湯	綠豆湯+葡萄吐司
		雞絲麵.小白菜.雞蛋	白米.五穀珍寶	香菇.蘿蔔	雞蛋.蔥	時蔬.水果	小白菜.豆腐	綠豆.葡萄吐司
15	三	蔬菜湯餃	有機白米飯	蝦捲	麻婆豆腐(不辣)	青菜.水果	酸菜白肉鍋	小菠蘿麵包+鮮奶
		水餃.小白菜.雞蛋	白米.有機米	蝦捲	豆腐.絞肉.豆瓣醬	時蔬.水果	酸白菜.豬肉片.金針菇.豆腐	小菠蘿麵包.鮮奶
16	四	海鮮粥	五穀珍寶飯	紅燒獅子頭	肉末玉米	青菜.水果	鳳梨苦瓜雞湯	八寶粥
		白米.蝦仁.透抽.蛤蜊.玉米粒.芹菜	白米.五穀珍寶	獅子頭.大白菜.紅蘿蔔	雞絞肉.玉米粒.紅蘿蔔	時蔬.水果	雞肉.苦瓜.蔴鳳梨	圓糯米.八寶豆.桂圓肉.黑糖
17	五	鍋燒冬粉	地瓜飯	花椒雞腿	芹香豆干	青菜.水果	金針湯	亞麻子蔓越莓麵包
		冬粉.豬肉片.高麗菜.調味棒	白米.地瓜	雞腿.花椒粒	豆干.肉絲.芹菜	時蔬.水果	金針.大骨	亞麻子蔓越莓麵包
20	一	蔥花捲	炒米粉			青菜.水果	貢丸湯	柚子茶+小奶酥麵包
		蔥花捲	米粉.肉絲.高麗菜.乾香菇			時蔬.水果	香菇貢丸.芹菜	柚子茶.小奶酥麵包
21	二	水煮玉米+麥茶	五穀珍寶飯	滷海帶.豆干	黃瓜鵪鶉蛋	青菜.水果	味噌海芽湯	紅豆湯+起司吐司
		玉米.麥茶	白米.五穀珍寶	海帶.豆干.滷包	大黃瓜.鵪鶉蛋.木耳.紅蘿蔔	時蔬.水果	味噌.豆腐.海芽	紅豆.起司吐司
22	三	麵疙瘩	有機白米飯	蜜汁芝麻雞	豆豉鮮蚵豆腐	青菜.水果	冬瓜薏仁湯	小花生麵包+豆漿
		麵疙瘩.豬肉片.香菇.小白菜.紅蘿蔔.木耳	白米.有機米	雞肉.腰果.蜂蜜	豆腐.鮮蚵.豆豉	時蔬.水果	冬瓜.大薏仁.大骨	小花生麵包.豆漿
23	四	芋頭米粉湯	五穀珍寶飯	蒲燒鯛魚	麻油姑姑	青菜.水果	四神湯	燒仙草+鮮奶吐司
		米粉.芋頭.肉絲.香菇.芹菜	白米.五穀珍寶	鯛魚片	金針菇.美白菇.鴻喜菇.松阪豬	時蔬.水果	四神.薏仁.大骨	仙草原汁.八寶豆.鮮奶吐司
24	五	叻仔魚粥	地瓜飯	筍絲燒肉	炒天婦羅	青菜.水果	養生雞湯	法式燻雞麵包
		白米.叻仔魚.雞蛋.玉米粒	白米.地瓜	豬肉.筍絲	甜不辣.竹筍.芹菜	時蔬.水果	雞肉.白蘿蔔.紅棗.薑	法式燻雞麵包
27	一	蛋餅	麻油雞燴飯			青菜.水果	肉羹湯	決明茶+五穀雜糧饅頭
		蛋餅	白米.雞肉.乾香菇.薑.麻油			時蔬.水果	肉羹.竹筍.木耳.紅蘿蔔.香菇	決明茶.五穀雜糧饅頭
28	二	蛤蜊絲瓜麵線	五穀珍寶飯	番茄豆腐	菇耳豆絲	青菜.水果	玉米蛋花湯	地瓜湯+紅豆吐司
		白麵線.蛤蜊.絲瓜	白米.五穀珍寶	番茄.豆腐	鮑魚菇.木耳.豆皮.竹筍	時蔬.水果	玉米粒.雞蛋	地瓜.黑糖.紅豆吐司
29	三	鮮肉雲吞	有機白米飯	蔘豆雞丁	滑蛋蝦仁	青菜.水果	山藥湯	小布麗麵包+鮮奶
		雲吞.小白菜	白米.有機米	雞肉.洋蔥.豆豉	蝦仁.雞蛋	時蔬.水果	山藥.大骨	小布麗麵包.鮮奶
30	四	肉包	五穀珍寶飯	佛跳牆	香酥雞塊	青菜.水果	海芽湯	小鮭魚玉米麵包
		肉包	白米.五穀珍寶	大白菜.排骨酥.鵪鶉蛋.芋頭.栗子	香酥雞塊	時蔬.水果	海芽.大骨	小鮭魚玉米麵包
31	五	元旦補假						

* 本餐點表以幼兒作息及營養需求做規劃，並可依季節時令與活動需要彈性調整。

* 本園一律使用國產豬、牛肉食材，肉品產地:臺灣。

* 本學期10月、12月的每週二固定為環保蔬食餐，愛地球的同時並兼顧幼兒的蔬果攝取