

成德附幼 109 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	二	蛤蜊絲瓜麵線 <small>白麵線、蛤蜊、絲瓜</small>	五穀珍寶飯 <small>白米、五穀珍寶</small>	香酥魚塊 <small>土魷魚</small>	滷白菜 <small>大白菜、紅蘿蔔、木耳</small>	青菜、水果 <small>時蔬、水果</small>	野菇雞湯 <small>金針菇、鴻喜菇、秀珍菇、雞肉</small>	紅豆紫米牛奶粥 <small>紅豆、紫米、鮮奶</small>
2	三	雞茸玉米粥 <small>白米、雞肉、玉米粒、雞蛋、芹菜</small>	蝦仁蛋炒飯 <small>白米、蝦仁、玉米、雞蛋、洋葱</small>			青菜、水果 <small>時蔬、水果</small>	海芽排骨湯 <small>海芽、排骨</small>	奶油餐包+柳橙汁 <small>奶油餐包、柳橙汁</small>
3	四	雞絲麵 <small>雞絲麵、小白菜、雞蛋</small>	五穀珍寶飯 <small>白米、五穀珍寶</small>	麥克雞塊 <small>雞塊</small>	蒸蛋 <small>雞蛋</small>	青菜、水果 <small>時蔬、水果</small>	玉米大骨湯 <small>玉米、大骨</small>	饅頭+低糖豆漿 <small>饅頭、低糖豆漿</small>
4	五	火鍋湯 <small>玉米、高麗菜、豬肉片、金針菇、魚板、蝦餃</small>	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	瓜仔肉 <small>豬絞肉、醬瓜</small>	芹香豆干 <small>豆干、肉絲、芹菜</small>	青菜、水果 <small>時蔬、水果</small>	青菜蛋花湯 <small>雞蛋、小白菜</small>	蛋塔+鮮奶 <small>蛋塔、鮮奶</small>
7	一	鮭魚三明治+鮮奶 <small>鮭魚三明治、鮮奶</small>	麻油雞燉飯 <small>白米、雞肉、乾香菇、薑、麻油</small>			青菜、水果 <small>時蔬、水果</small>	肉羹湯 <small>肉羹、竹筍、木耳、紅蘿蔔、香菇</small>	桂圓紅棗茶+小布麗麵包 <small>桂圓、紅棗、小布麗麵包</small>
8	二	生日蛋糕+低糖豆漿 <small>生日蛋糕、低糖豆漿</small>	五穀珍寶飯 <small>白米、五穀珍寶</small>	蔘豆雞丁 <small>雞肉、洋葱、豆豉</small>	菜脯蛋 <small>雞蛋、菜脯</small>	青菜、水果 <small>時蔬、水果</small>	薏仁排骨湯 <small>冬瓜、大薏仁、排骨</small>	燒仙草+紅豆吐司 <small>仙草原汁、八寶豆、紅豆吐司</small>
9	三	野菇雞肉粥 <small>白米、雞肉、乾香菇、鴻喜菇、雞蛋</small>	有機白米飯 <small>白米、有機米</small>	樹子蒸魚 <small>鱈魚、樹子、蔥、薑</small>	三杯百頁 <small>百頁豆腐、九層塔</small>	青菜、水果 <small>時蔬、水果</small>	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔、排骨</small>	蔥抓餅(加蛋) <small>蔥抓餅、加蛋</small>
10	四	油豆腐米苔目 <small>米苔目、油豆腐、肉絲、芹菜</small>	五穀珍寶飯 <small>白米、五穀珍寶</small>	紅糟肉 <small>紅糟肉</small>	鮮燴黃瓜 <small>大黃瓜、花枝羹、木耳、紅蘿蔔</small>	青菜、水果 <small>時蔬、水果</small>	酸菜白肉鍋 <small>酸白菜、豬肉片、金針菇、豆皮</small>	珍珠鮮奶+小可頌麵包 <small>粉圓、鮮奶、小可頌麵包</small>
11	五	肉包+麥茶 <small>肉包、麥茶</small>	海鮮燴飯 <small>白米、花枝、蝦仁、蟹腿肉、豬肉片、鮮竹筍、木耳、紅蘿蔔</small>			青菜、水果 <small>時蔬、水果</small>	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、雞蛋</small>	銅鑼燒+鮮奶 <small>銅鑼燒、鮮奶</small>
14	一	蛋餅+鮮奶 <small>蛋餅、鮮奶</small>	炒飯條 <small>飯條、肉絲、洋葱、香菇、高麗菜</small>			青菜、水果 <small>時蔬、水果</small>	貢丸湯 <small>香菇貢丸、芹菜</small>	綠豆湯+牛奶吐司 <small>綠豆、牛奶吐司</small>
15	二	海鮮粥 <small>白米、蝦仁、透抽、蛤蜊、玉米粒、芹菜</small>	五穀珍寶飯 <small>白米、五穀珍寶</small>	香菇雞丁 <small>雞肉、香菇、大黃瓜</small>	紅絲炒蛋 <small>雞蛋、紅蘿蔔</small>	青菜、水果 <small>時蔬、水果</small>	青木瓜排骨湯 <small>青木瓜、排骨</small>	玉米麵包 <small>玉米麵包</small>
16	三	肉羹麵 <small>油麵、肉羹、竹筍絲、大骨、香菜</small>	有機白米飯 <small>白米、有機米</small>	蝦捲 <small>蝦捲</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、咖哩塊</small>	青菜、水果 <small>時蔬、水果</small>	四神湯 <small>四神、薏仁、排骨</small>	奶黃包+低糖豆漿 <small>奶黃包、低糖豆漿</small>
17	四	髮菜豆腐羹 <small>豆腐、髮菜、大白菜、肉絲、鮮香菇</small>	五穀珍寶飯 <small>白米、五穀珍寶</small>	筍絲燒肉 <small>豬肉、筍絲</small>	炒天婦羅 <small>甜不辣、竹筍、芹菜</small>	青菜、水果 <small>時蔬、水果</small>	養生雞湯 <small>雞肉、白蘿蔔、紅棗、薑</small>	柚子茶+葡萄吐司 <small>柚子茶、葡萄吐司</small>
18	五	蔬菜湯餃 <small>水餃、小白菜、雞蛋</small>	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	紅燒獅子頭 <small>獅子頭、大白菜、紅蘿蔔</small>	滷海帶、豆干 <small>海帶、豆干、滷包</small>	青菜、水果 <small>時蔬、水果</small>	牛蒡排骨湯 <small>牛蒡、排骨</small>	蜂蜜捲蛋糕+鮮奶 <small>蜂蜜捲蛋糕、鮮奶</small>
21	一	菜包+鮮奶 <small>菜包、鮮奶</small>	親子丼 <small>雞肉、洋葱、金針菇、雞蛋、魚板</small>			青菜、水果 <small>時蔬、水果</small>	魚丸湯 <small>鱈魚丸、芹菜</small>	紅豆湯圓 <small>紅豆、小湯圓</small>
22	二	糙米粥 <small>糙米、排骨、芹菜</small>	五穀珍寶飯 <small>白米、五穀珍寶</small>	香煎鮭魚 <small>鮭魚</small>	洋葱炒蛋 <small>洋葱、雞蛋</small>	青菜、水果 <small>時蔬、水果</small>	洋芋雞湯 <small>雞肉、馬鈴薯</small>	芝士條麵包 <small>芝士條麵包</small>
23	三	芋頭米粉湯 <small>米粉、芋頭、肉絲、香菇、芹菜</small>	有機白米飯 <small>白米、有機米</small>	蜜汁芝麻雞 <small>雞肉、腰果、蜂蜜</small>	麻婆豆腐(不辣) <small>豆腐、絞肉、豆瓣醬</small>	青菜、水果 <small>時蔬、水果</small>	肉骨茶湯 <small>肉骨茶包</small>	牛奶銀絲卷+低糖豆漿 <small>牛奶銀絲卷、低糖豆漿</small>
24	四	關東煮 <small>玉米、油豆腐、白蘿蔔、紅蘿蔔、貢丸</small>	五穀珍寶飯 <small>白米、五穀珍寶</small>	香菇肉燥 <small>絞肉、香菇、豆干</small>	白菜冬粉 <small>大白菜、冬粉、絞肉、紅蘿蔔、木耳</small>	青菜、水果 <small>時蔬、水果</small>	番茄蛋花湯 <small>番茄、雞蛋</small>	果醬吐司+枸杞茶 <small>白吐司、果醬、枸杞茶</small>
25	五	大滷麵 <small>白麵、肉絲、香菇、竹筍絲、雞蛋、木耳</small>	地瓜飯 <small>白米、地瓜</small>	麻油雞 <small>雞肉、高麗菜、薑、麻油</small>	紅燒豆包 <small>豆包、蔥</small>	青菜、水果 <small>時蔬、水果</small>	蚵仔湯 <small>黃金蚵仔、薑</small>	原味玉米脆片+鮮奶 <small>原味玉米脆片、鮮奶</small>
28	一	香草三角蛋糕+鮮奶 <small>香草三角蛋糕、鮮奶</small>	咖哩炒麵 <small>油麵、蝦仁、肉絲、洋葱、咖哩醬</small>			青菜、水果 <small>時蔬、水果</small>	味噌海芽湯 <small>味噌、豆腐、海芽</small>	五穀雜糧饅頭+低糖豆漿 <small>五穀雜糧饅頭、低糖豆漿</small>
29	二	鍋燒冬粉 <small>冬粉、豬肉片、高麗菜、調味棒、貢丸</small>	五穀珍寶飯 <small>白米、五穀珍寶</small>	燴三鮮 <small>蝦仁、透抽、鱈魚片、豬肉、竹筍</small>	豆豉絞肉 <small>絞肉、豆豉、韭菜花、皮蛋</small>	青菜、水果 <small>時蔬、水果</small>	酸不辣湯 <small>豆腐、紅蘿蔔、肉絲、木耳、雞翅</small>	山粉圓湯+菠蘿吐司 <small>山粉圓、菠蘿吐司</small>
30	三	魚片粥 <small>白米、鱈魚片、芹菜</small>	有機白米飯 <small>白米、有機米</small>	蘿蔔燒肉 <small>豬肉、白蘿蔔、蔥</small>	滑蛋蝦仁 <small>雞蛋、蝦仁</small>	青菜、水果 <small>時蔬、水果</small>	竹筍雞湯 <small>竹筍、雞肉</small>	帕瑪森軟法麵包 <small>帕瑪森軟法麵包</small>
31	四	水煮玉米+麥茶 <small>玉米、麥茶</small>	五穀珍寶飯 <small>白米、五穀珍寶</small>	花椒雞腿 <small>雞腿、花椒</small>	毛豆干丁 <small>毛豆、熟花生、豆干丁、紅蘿蔔</small>	青菜、水果 <small>時蔬、水果</small>	藥燉排骨湯 <small>藥燉排骨藥材、排骨</small>	芋泥包+鮮奶 <small>芋泥包、鮮奶</small>

* 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。