

成德附幼 108 年 12 月菜單

日期	星期	上午點心	主食	主菜	副菜	青菜.水果	湯	下午點心
2	一	鮪魚三明治+鮮奶	炒飯條			青菜.水果	紫菜蛋花湯	桂圓紅棗茶+芝士條麵包
		鮪魚三明治.鮮奶	飯條.肉絲.洋葱.香菇.高麗菜			時蔬.水果	紫菜.雞蛋	桂圓乾.紅棗.芝士條麵包
3	二	蛤蜊絲瓜麵線	五穀珍寶飯	燴三鮮	豆豉絞肉	青菜.水果	酸辣湯	地瓜湯+菠蘿吐司
		白麵線.蛤蜊.絲瓜	白米.五穀珍寶	蝦仁.透抽.鱈魚片.豬肉.竹筍	絞肉.豆豉.韭菜花.皮蛋	時蔬.水果	豆腐.紅蘿蔔.肉絲.木耳.雞蛋	地瓜.菠蘿吐司
4	三	雞茸玉米粥	蝦仁蛋炒飯			青菜.水果	海芽排骨湯	奶油餐包+優酪乳
		白米.雞肉.玉米粒.雞蛋.芹菜	白米.蝦仁.玉米.雞蛋.洋葱			時蔬.水果	海芽.排骨	奶油餐包.優酪乳
5	四	雞絲麵	五穀珍寶飯	香酥雞塊	蒸蛋	青菜.水果	貢丸湯	小籠包+低糖豆漿
		雞絲麵.小白菜.雞蛋	白米.五穀珍寶	雞塊	雞蛋	時蔬.水果	香菇貢丸.芹菜	小籠包.低糖豆漿
6	五	魚片粥	地瓜飯	瓜仔肉	紅絲炒蛋	青菜.水果	玉米蛋花湯	玉米脆片+鮮奶
		白米.鱈魚片.芹菜	白米.地瓜	豬絞肉醬瓜	雞蛋.紅蘿蔔	時蔬.水果	玉米粒.雞蛋.鹽	玉米脆片.鮮奶
9	一	蛋餅+鮮奶	麻油雞燉飯			青菜.水果	肉羹湯	綠豆湯+葡萄吐司
		蛋餅.鮮奶	白米.雞肉.乾香菇.薑.麻油			時蔬.水果	肉羹.竹筍.木耳.紅蘿蔔.香菜	綠豆.葡萄吐司
10	二	生日蛋糕+優酪乳	五穀珍寶飯	紅燒獅子頭	滷海帶.豆干	青菜.水果	野菇雞湯	八寶粥+小布麗麵包
		生日蛋糕.優酪乳	白米.五穀珍寶	獅子頭.大白菜.紅蘿蔔	海帶.豆干.滷包	時蔬.水果	金針菇.鴻喜菇.秀珍菇.雞肉	圓糯米.八寶豆.桂圓肉.黑糖.小布麗麵包
11	三	味噌拉麵	有機白米飯	香酥魚塊	鮮燴黃瓜	青菜.水果	白菜肉片湯	蘿蔔糕+米漿
		拉麵.味噌.豆腐.豬肉片	白米.有機米	土魷魚	大黃瓜.花枝羹.木耳.紅蘿蔔	時蔬.水果	酸白菜.豬肉片	蘿蔔糕.米漿
12	四	鍋燒冬粉	五穀珍寶飯	蘿蔔燒肉	菜脯蛋	青菜.水果	蓮藕排骨湯	蔥捲+麥茶
		冬粉.豬肉片.高麗菜.魚板	白米.五穀珍寶	豬肉.白蘿蔔.蔥	雞蛋.菜脯	時蔬.水果	蓮藕.排骨	蔥捲.麥茶
13	五	肉包+低糖豆漿	牛腩燴飯/肉燥飯			青菜.水果	海芽蛋花湯	蛋塔+鮮奶
		肉包.低糖豆漿	白米.牛腩.紅蘿蔔.白蘿蔔/絞肉.香菇.豆干			時蔬.水果	海芽.雞蛋	蛋塔.鮮奶
16	一	法式燻雞三明治+鮮奶	咖哩炒麵			青菜.水果	味噌魚片湯	山粉圓湯+蒜片麵包
		法式燻雞.三明治.鮮奶	油麵.蝦仁.肉絲.洋葱.咖哩醬			時蔬.水果	鱈魚片.味噌.豆腐	山粉圓.冬瓜磚.蒜片麵包
17	二	排骨酥麵	五穀珍寶飯	蔘豆雞丁	滑蛋蝦仁	青菜.水果	牛蒡排骨湯	芋香西米露+糙米核桃吐司
		油麵.排骨酥.白蘿蔔	白米.五穀珍寶	雞肉.洋葱.豆豉	雞蛋.蝦仁	時蔬.水果	牛蒡.排骨	芋頭.椰奶.西谷米.糙米核桃吐司
18	三	野菇雞肉粥	有機白米飯	樹子蒸魚	三杯百頁	青菜.水果	玉米大骨湯	蔥油餅+低糖豆漿
		白米.雞肉.乾香菇.鴻喜菇.雞蛋	白米.有機米	鱈魚.樹子.蔥.薑	百頁豆腐.九層塔	時蔬.水果	玉米.大骨	蔥油餅.低糖豆漿
19	四	油豆腐米苔目	五穀珍寶飯	紅糟肉	玉米洋芋	青菜.水果	冬瓜蛤蜊湯	銀耳蓮子湯+小牛角麵包
		米苔目.油豆腐.肉絲.芹菜	白米.五穀珍寶	紅糟肉	玉米粒.馬鈴薯.紅蘿蔔	時蔬.水果	冬瓜.蛤蜊.薑絲	白木耳.蓮子.小牛角麵包
20	五	髮菜豆腐羹	地瓜飯	花椒雞腿	香菇蘿蔔	青菜.水果	紅豆湯圓	香草三角蛋糕+鮮奶
		豆腐.髮菜.大白菜.肉絲.鮮香菇	白米.地瓜	雞腿.花椒粒	白蘿蔔.香菇	時蔬.水果	紅豆.小湯圓	香草三角蛋糕.鮮奶
23	一	菜包+鮮奶	海鮮燴飯			青菜.水果	魚丸湯	柚子茶+磨菇玉米披薩麵包
		菜包.鮮奶	白米.花枝.蝦仁.蟹腿肉.豬肉片.鮮竹筍.木耳.紅蘿蔔			時蔬.水果	鱈魚丸.芹菜	柚子茶.磨菇.玉米披薩麵包
24	二	芋頭米粉湯	五穀珍寶飯	蜜汁芝麻雞	麻婆豆腐(不辣)	青菜.水果	四神湯	燒仙草+小花生麵包
		米粉.芋頭.肉絲.香菇.芹菜	白米.五穀珍寶	雞肉.地瓜.蜂蜜	豆腐.絞肉.豆瓣醬	時蔬.水果	四神.蔥仁.排骨	仙草原汁.八寶豆.小花生麵包
25	三	糙米粥	有機白米飯	香煎鮭魚	洋蔥炒蛋	青菜.水果	蒜頭蛤蜊雞湯	花捲+低糖豆漿
		糙米.排骨.芹菜	白米.有機米	鮭魚	洋葱.雞蛋	時蔬.水果	雞肉.蛤蜊.蒜頭	花捲.低糖豆漿
26	四	麵線羹	五穀珍寶飯	香菇肉燥	白菜冬粉	青菜.水果	番茄蛋花湯	關東煮
		紅麵線.肉羹.竹筍絲.大骨.香菜	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	番茄.雞蛋	玉米.油豆腐.白蘿蔔.紅蘿蔔.貢丸
27	五	大滷麵	地瓜飯	麻油雞	紅燒豆包	青菜.水果	蚵仔湯	低脂豆腐糕+鮮奶
		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	低脂豆腐糕.鮮奶
30	一	饅頭+鮮奶	肉醬義大利麵			青菜.水果	玉米濃湯	花生仁湯+小鮪魚沙拉麵包
		饅頭.鮮奶	義大利麵條.洋菇.洋葱.絞肉.義大利肉醬			時蔬.水果	玉米醬.玉米粒.雞蛋.奶油.白醬	花生仁.小鮪魚沙拉麵包
31	二	蔬菜湯餃	五穀珍寶飯	京醬肉絲	地瓜薯條	青菜.水果	蘿蔔排骨湯	紅豆吐司+低糖豆漿
		水餃.小白菜.雞蛋	白米.五穀珍寶	豬肉絲.蔥.甜麵醬	地瓜條	時蔬.水果	白蘿蔔.排骨	紅豆吐司.低糖豆漿

* 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。