

成德附幼 112 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	五	關東煮	地瓜飯	回鍋肉	薑絲南瓜	青菜.水果	肉骨茶湯	蔥花麵包
		玉米.油豆腐.白蘿蔔.紅蘿蔔.貢丸	白米.地瓜	五花肉絲.豆干.高麗菜	南瓜.薑	時蔬.水果	肉骨茶包.大骨.蒜頭	蔥花麵包
4	一	三角飯糰(肉鬆)	炒米粉		青菜.水果	貢丸湯	雞蛋牛奶捲+綠豆仁湯	
		三角飯糰(肉鬆)	米粉.肉絲.高麗菜.乾香菇		時蔬.水果	香菇貢丸.芹菜	雞蛋牛奶捲+綠豆仁湯	
5	二	雞絲麵	五穀珍寶飯	香菇滷蘿蔔	蔥花蛋	青菜.水果	海芽豆腐湯	鮮奶吐司+地瓜湯
		雞絲麵.小白菜.雞蛋	白米.五穀珍寶	白蘿蔔.乾香菇.薑	雞蛋.蔥	時蔬.水果	海芽.豆腐.大骨	鮮奶吐司+地瓜湯
6	三	火鍋湯	有機白米飯	紅燒獅子頭	肉末玉米	青菜.水果	香菇雞湯	蛋餅+低糖豆漿
		玉米.高麗菜.豬肉片.金針菇.蝦餃	白米.有機米	獅子頭.大白菜.紅蘿蔔	雞絞肉.玉米粒.紅蘿蔔	時蔬.水果	香菇.雞肉	蛋餅+低糖豆漿
7	四	麻油雞麵線	五穀珍寶飯	香酥魚塊	滷白菜	青菜.水果	蘿蔔湯	肉包+燒仙草
		麵線.雞肉.高麗菜.麻油	白米.五穀珍寶	土魷魚	大白菜.紅蘿蔔.木耳	時蔬.水果	白蘿蔔.大骨	肉包+仙草原汁.八寶豆
8	五	叻仔魚粥	地瓜飯	花椒雞腿	芹香豆干	青菜.水果	番茄蛋花湯	小芝麻饅頭
		白米.叻仔魚.雞蛋.玉米粒	白米.地瓜	雞腿.花椒粒	豆干.肉絲.芹菜	時蔬.水果	番茄.雞蛋	小芝麻饅頭
11	一	沖繩黑糖捲	海鮮燴飯		青菜.水果	海芽湯	奶黃包+決明茶	
		沖繩黑糖捲	白米.蝦仁.蟹腿肉.花枝.豬肉片.鮮竹筍.木耳.紅蘿蔔		時蔬.水果	海芽.大骨	奶黃包+決明茶	
12	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	味噌豆腐湯	紅豆紫米牛奶粥
		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.紫米.鮮奶
13	三	野菇雞肉粥	有機白米飯	豆瓣魚	洋蔥炒蛋	青菜.水果	冬瓜薏仁湯	檸檬蛋糕+鮮奶
		白米.雞肉.乾香菇.鴻喜菇.雞蛋	白米.有機米	多利魚片.豆瓣醬.板豆腐	洋蔥.雞蛋	時蔬.水果	冬瓜.薏仁.大骨	檸檬蛋糕+鮮奶
14	四	芋頭米粉湯	五穀珍寶飯	鹹酥雞	豆豉鮮蚵豆腐	青菜.水果	蓮藕湯	全麥吐司+山粉圓湯
		米粉.芋頭.肉絲.香菇.芹菜	白米.五穀珍寶	雞肉塊	豆腐.鮮蚵.豆豉	時蔬.水果	蓮藕.大骨	全麥吐司+山粉圓.冬瓜茶磚
15	五	鍋燒冬粉	地瓜飯	筍絲燒肉	炒天婦羅	青菜.水果	養生雞湯	托斯卡尼條
		冬粉.豬肉片.高麗菜.鱈味棒	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	托斯卡尼條
18	一	古早味蛋糕	什錦炒麵		青菜.水果	魚丸湯	桂圓紅棗茶+小菠蘿麵包	
		古早味蛋糕	拉麵.肉絲.蔥.鮮香菇.紅蘿蔔.木耳絲.魚板.高麗菜.洋蔥		時蔬.水果	鱈魚丸.芹菜	桂圓.紅棗.小菠蘿麵包	
19	二	清粥小菜	五穀珍寶飯	番茄豆腐	酸菜炒麵腸	青菜.水果	玉米蛋花湯	芋香西米露+葡萄吐司
		白米.肉鬆.花生麵筋.脆瓜	白米.五穀珍寶	番茄.豆腐	酸菜.麵腸.乾香菇	時蔬.水果	玉米粒.雞蛋	芋香西米露+葡萄吐司
20	三	起司三明治	有機白米飯	蒲燒鯛魚	雞絲銀芽	青菜.水果	酸不辣湯	奶油餐包+低糖豆漿
		起司三明治	白米.有機米	鯛魚片	雞胸肉絲.豆芽菜.韭菜	時蔬.水果	豆腐.紅蘿蔔.肉絲.木耳.雞蛋	奶油餐包+低糖豆漿
21	四	鮮肉雲吞	五穀珍寶飯	紅糟肉	三杯百頁	青菜.水果	山藥湯	蔓越莓蛋糕捲
		雲吞.小白菜	白米.五穀珍寶	紅糟肉	百頁豆腐.九層塔	時蔬.水果	山藥.大骨	蔓越莓蛋糕捲
22	五	小鮭魚玉米麵包	地瓜飯	蔭豆雞丁	滑蛋蝦仁	青菜.水果	紅豆湯	豬排小漢堡
		小鮭魚玉米麵包	白米.地瓜	雞肉.洋蔥.豆豉	蝦仁.雞蛋	時蔬.水果	紅豆湯	豬排小漢堡
25	一	韓式Q麵包	麻油雞燴飯		青菜.水果	肉羹湯	小可頌麵包+枸杞茶	
		韓式Q麵包	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	小可頌麵包+枸杞	
26	二	味噌拉麵	五穀珍寶飯	咖哩洋芋	滷蛋	青菜.水果	紫菜蛋花湯	八寶粥
		拉麵.味噌.豆腐.豬肉片	白米.五穀珍寶	馬鈴薯.紅蘿蔔.咖哩塊	雞蛋.滷包	時蔬.水果	紫菜.雞蛋	圓糯米.八寶豆.桂圓肉.黑糖
27	三	皮蛋瘦肉粥	有機白米飯	香菇肉燥	白菜冬粉	青菜.水果	四神湯	起司吐司+鮮奶
		白米.肉絲.雞蛋.皮蛋	白米.有機米	絞肉.香菇.豆干	大白菜.冬粉.絞肉.紅蘿蔔.木耳	時蔬.水果	四神.薏仁.大骨	起司吐司+鮮奶
28	四	大滷麵	五穀珍寶飯	蝦捲	麻婆豆腐(不辣)	青菜.水果	酸菜白肉鍋	蔥抓餅
		白麵.肉絲.香菇.竹筍絲.雞蛋.木耳	白米.五穀珍寶	蝦捲	豆腐.絞肉.豆瓣醬	時蔬.水果	酸白菜.豬肉片.金針菇.豆皮	蔥抓餅
29	五	麵疙瘩	地瓜飯	三杯雞	五柳豆包	青菜.水果	蛤蜊湯	蜂蜜蛋糕
		麵疙瘩.豬肉片.香菇.小白菜.紅蘿蔔.木耳	白米.地瓜	雞肉.杏鮑菇.薑	豆包.金針菇.木耳.紅蘿蔔	時蔬.水果	蛤蜊.薑絲	蜂蜜蛋糕

* 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。
 * 學期隔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。
 * 依衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」，本菜單內容含有部分易引起過敏之食物如：甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品，請斟酌食用。