

113年 12月 營養餐點表 (每日均附水果)

日期	星期	上午點心	美味午餐 (本園一律使用國產豬肉，請安心食用)	下午點心	餐點類別檢核			
					全穀根莖類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類
2	一	蛋花麵線	胚芽米飯+ 香菇肉燥+ 芹菜炒腐皮+ 鮮炒時蔬+ 蘿蔔排骨湯	芋頭米粉湯	√	√	√	√
3	二	絲瓜米苔目	胚芽米飯+ 薑絲魚片+ 豆干滷海帶+ 鮮炒時蔬+ 紫菜蛋花湯	玉米瘦肉粥	√	√	√	√
4	三	雞蛋饅頭+豆漿	什錦炒麵(肉絲+紅蘿蔔+木耳絲+高麗菜)+ 冬瓜蛤蜊湯	綠豆薏仁湯	√	√	√	√
5	四	肉燥粉絲湯	胚芽米飯+ 冬瓜燴豬肉+金針菇炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 玉米排骨湯	鮮蔬肉絲麵	√	√	√	√
6	五	南瓜粥	沙茶雞肉燴飯(雞肉+蝦仁+三色豆+青菜)+ 大黃瓜魚羹湯	水果蛋糕+蜂蜜柚子茶	√	√	√	√
9	一	什錦麵疙瘩	胚芽米飯+ 梅干肉+ 三色玉米+ 鮮炒時蔬+ 榨菜肉絲湯	鍋燒意麵	√	√	√	√
10	二	肉絲麵線	胚芽米飯+ 蔥爆吻仔魚+ 紅燒豆腐+ 鮮炒時蔬+ 番茄蛋花湯	玉米蛋花粥	√	√	√	√
11	三	芋泥包+牛奶	什錦炒板條(肉絲+香菇+紅蘿蔔+高麗菜)+ 蘿蔔貢丸湯	八寶粥	√	√	√	√
12	四	金瓜米粉湯	胚芽米飯+ 瓜仔肉+ 甜條小黃瓜+ 鮮炒時蔬+ 柴魚豆腐蛋花湯	味噌拉麵	√	√	√	√
13	五	吻仔魚蛋花粥	胚芽米飯+ 塔香雞丁+ 蔥爆甜不辣+ 鮮炒時蔬+ 青菜豆腐湯	燕麥紅豆湯	√	√	√	√
16	一	擔仔麵	胚芽米飯+ 打拋豬+ 玉米炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 蘿蔔排骨湯	肉燥米粉湯	√	√	√	√
17	二	玉米瘦肉粥	胚芽米飯+ 洋芋燉雞+ 小黃瓜燴菜捲+ 鮮炒時蔬+ 紫菜蛋花湯	蘿蔔糕湯	√	√	√	√
18	三	芝麻饅頭+豆漿	日式炒烏龍麵(肉絲+香菇+紅蘿蔔+高麗菜)+ 味噌海芽湯	芋頭西米露	√	√	√	√
19	四	絲瓜麵線	胚芽米飯+ 家常魚片+ 紅燒豆腐+ 鮮炒時蔬+ 山藥排骨湯	日式拉麵	√	√	√	√
20	五	蔬菜冬粉湯	滷肉飯(豬肉+豆乾丁+香菇)+ 高麗菜+ 冬瓜排骨湯	紅豆小湯圓	√	√	√	√
23	一	南瓜粥	胚芽米飯+ 吻仔魚+ 醬汁油豆腐+ 鮮炒時蔬+ 大黃瓜魚羹湯	什錦湯餃	√	√	√	√
24	二	肉燥米粉湯	胚芽米飯+ 瓜仔肉+ 洋蔥炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 玉米排骨湯	關東煮	√	√	√	√
25	三	黑糖饅頭+牛奶	義大利肉醬麵(蘑菇醬+洋蔥+豬絞肉+番茄)+ 味噌海芽湯	綠豆地瓜湯	√	√	√	√
26	四	什錦冬粉湯	胚芽米飯+ 京醬肉絲+ 小黃瓜燴雙菇+ 鮮炒時蔬+ 榨菜肉絲湯	玉米吻仔魚粥	√	√	√	√
27	五	蛋花麵線	胚芽米飯+ 紅燒雞腿+ 豆干滷海帶+ 鮮炒時蔬+ 蘿蔔排骨湯	紅豆紫米湯	√	√	√	√
30	一	蔬菜雞蛋麵	胚芽米飯+ 紅燒魚片+ 雙色玉米+ 鮮炒時蔬+ 金針排骨湯	肉燥意麵	√	√	√	√
31	二	蛋花瘦肉粥	胚芽米飯+ 咖哩洋芋雞丁+蔥爆甜不辣+ 鮮炒時蔬+ 青菜豆腐湯	蘿蔔糕湯	√	√	√	√