

114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
1	一	什錦麵線	胚芽米飯+ 咖哩雞丁+ 雙色玉米+ 鮮炒時蔬+ 蘿蔔排骨湯	蛋花蔬菜粥	√	√	√	√
2	二	金瓜米粉湯	胚芽米飯+ 香菇肉燥+ 玉米炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 金針排骨湯	蔬菜湯餃	√	√	√	√
3	三	雞蛋饅頭+豆漿	義大利肉醬麵 (蘑菇醬+洋蔥+豬絞肉+番茄)+ 玉米濃湯	綠豆地瓜湯	√	√	√	√
4	四	什錦冬粉湯	胚芽米飯+ 薑汁魚片+ 滷豆干片 鮮炒時蔬+ 蔬菜玉米湯	鍋燒意麵	√	√	√	√
5	五	南瓜粥	沙茶雞肉燴飯 (雞肉+蝦仁+三色豆+青菜)+ 青菜豆腐湯	小米甜甜圈+ 蜂蜜柚子茶	√	√	√	√
8	一	玉米瘦肉粥	胚芽米飯+ 塔香雞丁+ 紅蘿蔔炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 榨菜肉絲湯	什錦麵疙瘩	√	√	√	√
9	二	蔬菜湯麵	胚芽米飯+ 梅干肉+ 三色玉米+ 鮮炒時蔬+ 味噌豆腐湯	關東煮	√	√	√	√
10	三	芝麻包子+牛奶	日式炒烏龍麵 (肉絲+香菇+紅蘿蔔+高麗菜)+ 大黃瓜貢丸湯	燕麥紅豆湯	√	√	√	√
11	四	客家板條	胚芽米飯+ 蔥爆吻仔魚+ 紅燒豆腐+ 鮮炒時蔬+ 冬瓜排骨湯	芋頭瘦肉粥	√	√	√	√
12	五	蛋花麵線	胚芽米飯+ 打拋豬+ 白菜滷+ 鮮炒時蔬+ 紫菜蛋花湯	綠豆湯	√	√	√	√
15	一	蔬菜冬粉湯	胚芽米飯+ 薑汁魚片+ 蔥爆甜不辣+ 鮮炒時蔬+ 玉米排骨湯	蘿蔔糕湯	√	√	√	√
16	二	什錦米苔目	胚芽米飯+ 京醬肉絲+ 金針菇炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 大黃瓜魚羹湯	玉米瘦肉粥	√	√	√	√
17	三	鮮奶饅頭+豆漿	什錦炒麵 (肉絲+紅蘿蔔+木耳絲+高麗菜)+ 青菜豆腐湯	芋頭西米露	√	√	√	√
18	四	南瓜粥	胚芽米飯+ 瓜仔肉+ 芹菜炒腐皮+ 鮮炒時蔬+ 蘿蔔排骨湯	什錦米粉湯	√	√	√	√
19	五	肉燥意麵	咖哩雞肉飯 (雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥)+ 冬瓜蛤蜊湯	紅豆小湯圓	√	√	√	√
22	一	擔仔麵	胚芽米飯+ 蔥燒魚片+ 洋蔥炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 金針排骨湯	南瓜粥	√	√	√	√
23	二	蔬菜米粉湯	胚芽米飯+ 冬瓜燴豬肉+醬汁豆干丁+ 鮮炒時蔬+ 山藥排骨湯	什錦湯餃	√	√	√	√
24	三	芝麻饅頭+牛奶	什錦炒板條 (肉絲+香菇+紅蘿蔔+高麗菜)+ 紫菜蛋花湯	八寶粥	√	√	√	√
25	四	行憲紀念日						
26	五	蔬菜瘦肉粥	胚芽米飯+ 紅燒雞腿+ 滷油豆腐+ 鮮炒時蔬+ 味噌海芽湯	綠豆燕麥湯	√	√	√	√
29	一	肉絲麵線	胚芽米飯+ 玉米燴雞丁+ 螞蟻上樹+ 鮮炒時蔬+ 冬瓜排骨湯	鍋燒意麵	√	√	√	√
30	二	什錦米苔目	胚芽米飯+ 梅干肉+ 蔥燒豆腐+ 鮮炒時蔬+ 蓮藕排骨湯	香菇瘦肉粥	√	√	√	√
31	三	黑糖銀絲卷+ 豆漿	什錦炒烏龍麵 (肉絲+紅蘿蔔+木耳絲+高麗菜)+ 柴魚蛋花湯	紅豆湯	√	√	√	√

主任

園長