

## 嘉基幼兒園113年12月餐點表

第一週	星期	早點	午餐		午點	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
			主食	主菜、副菜、湯品					
12/2	一	皮蛋瘦肉粥	地瓜飯	肉末炒豆乾丁、馬鈴薯煨玉米、青翠時蔬、紫菜蛋花湯	鮮蔬雞絲麵	●	●	●	●
12/3	二	果醬吐司/牛奶	白米飯	三杯百頁、清炒豆芽、蒜香時蔬、芥菜雞湯	紅豆西米露	●	●	●	●
12/4	三	芋頭鹹粥	五穀飯	茄汁豆包、香煎蔥蛋、季節蔬菜、海帶芽味噌湯	烤饅頭/無糖麥茶	●	●	●	●
12/5	四	草莓饅頭/牛奶	糙米飯	清蒸魚片、炒三絲、青翠時蔬、冬瓜蛤蜊湯	日式關東煮	●	●	●	●
12/6	五	麻油雞蛋麵線	白米飯	冬瓜肉燥、豆干炒毛豆、青翠時蔬、蘿蔔排骨湯	芋頭薏仁甜湯	●	●	●	●
第二週	星期	早點	主食	午餐	午點	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
12/9	一	營養蔬菜粥	白米飯	冬瓜燉肉、韮菜花甜不辣、蒜香時蔬、南瓜排骨湯	紫米紅豆甜湯	●	●	●	●
12/10	二	銀絲卷/牛奶	燕麥飯	醬燒肉絲、紅絲炒蛋、時令蔬菜、大頭菜豆皮湯	台式意麵	●	●	●	●
12/11	三	黃金玉米粥	炒麵	什錦炒麵(香菇、洋蔥、高麗菜、紅蘿蔔)、季節蔬菜、冬瓜雞湯	台式米苔目	●	●	●	●
12/12	四	紅豆饅頭/牛奶	糙米飯	蔥燒魚片、木耳炒三絲、蒜香時蔬、味噌豆腐湯	綠豆薏仁湯	●	●	●	●
12/13	五	滑蛋餛飩湯	五穀飯	三杯雞、悶南瓜、時令蔬菜、海帶芽小魚湯	味噌烏龍湯麵	●	●	●	●
第三週	星期	早點	主食	午餐	午點	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
12/16	一	鮮菇麵線	燕麥飯	馬鈴薯雞丁、杏菇玉米、青翠時蔬、麻油香雞湯	芋頭包/牛奶	●	●	●	●
12/17	二	果醬吐司/牛奶	白米飯	蔥燒豬柳、紅蘿蔔炒蛋、時蔬青菜、番茄蘿蔔湯	田園蔥油餅/豆漿	●	●	●	●
12/18	三	芋頭蔬菜鹹粥	麵	茄汁義大利麵(香菇、洋蔥、番茄、紅蘿蔔)、清炒時蔬、玉米濃湯	紅豆甜湯	●	●	●	●
12/19	四	銀絲卷/米漿	糙米飯	糖醋魚片、鐵板豆腐、時令蔬菜、薑絲冬瓜蛤蜊湯	大滷麵	●	●	●	●
12/20	五	台式蘿蔔糕湯	白米飯	香菇肉燥、毛豆炒豆干、季節蔬菜、蘿蔔鮮菇湯	冬至小湯圓甜湯	●	●	●	●
第四週	星期	早點	主食	午餐	午點	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
12/23	一	鮮蔬麵線	白米飯	香滷小雞腿、番茄煨蛋、青翠時蔬、海帶芽金針菇湯	南瓜粥	●	●	●	●
12/24	二	小饅頭/牛奶	藜麥飯	紅燒獅子頭、豆干炒甜不辣、時令蔬菜、冬瓜肉絲湯	紅豆紫米粥	●	●	●	●
12/25	三	地瓜稀飯/小菜	白米飯	素香鬆炒飯(紅蘿蔔、洋蔥、高麗菜、香菇)、蒜香時蔬、蘿蔔排骨湯	手作冬瓜果凍/無糖麥茶	●	●	●	●
12/26	四	芋頭包/牛奶	五穀飯	醋溜魚片、玉米燴雞丁、季節蔬菜、金針排骨湯	味噌意麵	●	●	●	●
12/27	五	翡翠小魚粥	白米飯	什錦豆腐、鮮菇芋香玉米、時令蔬菜、紫菜蛋花湯	綠豆地瓜湯	●	●	●	●
第五週	星期	早點	主食	午餐	午點	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
12/30	一	番茄粉絲湯	五穀飯	馬鈴薯燉肉、滷味雙拼、時令蔬菜、蘿蔔魚丸湯	香菇雞肉粥	●	●	●	●
12/31	二	果醬吐司/牛奶	白米飯	蜜汁排骨、滷白菜、時令蔬菜、鮮味青蔬豆腐湯	地瓜芋頭甜湯	●	●	●	●

※本菜單標示注意易引起過敏的食物 如：牛奶、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。若幼兒對上述之食物過敏，請務必通知園所

※每日午點提供季節時令水果，每週三的午餐為蔬果餐

※本餐點表因時令季節因素及廠商供需無法供應原定餐點時，以當日食物為準

※本園使用的豬肉品皆為國產豬

