111學年度第1學期12月份餐點表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 活力早點 | 營養午餐 | 精力下午點心 |
| 12/1 | (四) | 甜甜圈,豆漿(麵粉.糖粉.黃豆) | 什錦海鮮意麵(木耳.花枝.蝦仁.肉絲.高麗菜.),海帶蘿蔔大骨湯,水果-柳丁 | 皮蛋瘦肉粥(鹹蛋.皮蛋.豬肉) |
| 12/2 | (五) | 營養豆花(黃豆,吉利丁粉) | 花生絞肉(花生.絞肉),玉米燴豆腐(玉米.碗豆仁.豆腐),時蔬-青江菜,海鮮湯(蝦仁.花枝.蚵.筍絲),水果-柳丁 | 土魠魚羹麵(魚塊.山東白菜.麵) |
| 12/5 | (一) | 擔仔麵(肉燥.油麵..豆芽菜) | 絞肉麵筋(絞肉.麵筋),韭菜甜片(韭菜.甜不辣.紅蘿蔔絲),時蔬-高麗菜,菱角排骨湯(菱角.排骨)水果-蘋果 | 豬肉水餃 (豬絞肉.高麗菜) |
| 12/6 | (二) | 奶皇包,桂圓紅棗茶(麵粉.奶油桂圓.紅棗) | 咖哩雞肉飯(紅蘿蔔.洋蔥.馬鈴薯.玉米筍.青豆仁.雞丁),季節水果-柳丁 | 綜合甜湯(黑白粉圓.粉條粉角) |
| 12/7 | (三) | 珍珠丸,紫菜湯(糯米.豬肉.蛋.紫菜) | 香菇魯蘿蔔(乾香菇.白蘿蔔.獎油),番茄炒蛋(番茄.雞蛋),時蔬-大陸妹,鹹菜鴨湯 | 玉米蝦仁粥(玉米粒.雞蛋液.蝦仁) |
| 12/8 | (四) | 牛奶五彩球(白牛奶..玉米球) | 絞肉黃金魚蛋(絞肉.魚蛋),黃瓜花枝(小黃瓜.花枝.紅蘿蔔絲),時蔬-花椰菜,味噌鮮魚湯,水果-蘋果 | 蔬菜鮪魚麵(高麗菜.鮪魚罐.麵條) |
| 12/9 | (五) | 麻油雞肉麵(雞肉.麻油.麵線) | 香腸炒飯(香腸.雞蛋.三色豆),蕈菇肉絲湯(金針菇.秀珍菇.香菇.肉絲),水果-香蕉 | 黃瓜金雕捲(大黃瓜.魚漿.豬肉.洋蔥.蛋) |
| 12/12 | (一) | 白菜雲吞(小白菜.餛飩皮.豬絞肉) | 高麗菜豬肉燴飯(花枝.蝦仁.蚵,肉絲.高麗菜.金針菇.鳥蛋),水果-柳丁 | 黑糖珍珠(黑珍珠.黑糖) |
| 12/13 | (二) | 杯子蛋糕,香茅冬瓜(香茅.冬瓜露) | 醬燒豆皮(溼豆皮.醬油.),彩椒雞丁(雞丁.紅.黃椒.小黃瓜),時蔬-青江菜,山藥排骨湯(山藥.紅棗.枸杞.排骨),水果-蘋果 | 高麗菜鮪魚粥(鮪魚罐.高麗菜.米) |
| 12/14 | (三) | 營養豆花(黃豆.吉利丁粉) | 肉燥滷蛋(絞肉.雞蛋),蒜香海帶芽(海帶芽.紅蘿蔔絲),時蔬-空心菜,冬瓜蛤蠣湯 (冬瓜.蛤蠣),水果-蘋果 | 素當歸鴨(當歸包藥材.素鴨) |
| 12/15 | (四) | 小肉包,紫菜湯(豬肉.高麗菜.青蔥.麵粉.紫菜) | 大滷麵(木耳.玉米.香菇、 高麗菜.肉羹.肉絲.蛋花),水果-葡萄 | 綠豆粉條(粉條.紅豆) |
| 12/16 | (五) | 甜甜圈,豆漿(麵粉.糖粉.黃豆) | 紅燒獅子頭白菜..魚漿.豬肉.玉米粒),蝦仁玉米(蝦仁.玉米粒.三色豆),時蔬-四季豆香菇肉絲湯(香菇.肉絲),水果-香蕉 | 小白菜雞絲麵(雞絲麵.花捲.小白菜) |
| 12/19 | (一) | 菠菜小魚粥(菠菜.吻仔魚.肉末)  | 麻油雞炒飯(麻油.薑片.雞肉.鴻禧菇.鮮香菇),玉米蘿蔔排骨湯(白蘿蔔.玉米.排骨),水果-蘋果 | 小湯圓(糯米粉) |
| 12/20 | (二) | 南瓜饅頭,決明子茶(決明子.菊花,麵粉.南瓜) | 香菇瓜子肉(香菇末.花瓜.絞肉),流沙豆腐(鹹鴨蛋.豆腐.青蔥),時蔬-菠菜,番茄蛋花(番茄.蛋液.青蔥) | 魷魚羹(魷魚.肉羹.木耳.山東白菜.筍絲) |
| 12/21 | (三) | 香菇燒賣(豬肉.糯米.魚漿.香菇),紫菜湯(紫菜.柴魚酥) | 絞肉菱角(菱角.絞肉.油蔥酥),香酥豬排(豬肉排.酥炸粉),時蔬-高麗菜,腐皮金菇湯,水果-番茄 | 紅豆麥片(紅豆.麥片) |
| 12/22 | (四) | 牛奶榖片(牛奶.玉米片) | 紅白蘿蔔滷肉(紅.白蘿蔔.五花肉),木耳榨菜肉絲(木耳.榨菜絲.豬肉絲),時蔬-小白菜 ,皮丸湯,水果-柳丁 | 鴨肉麵線(鴨肉.當歸.麵線) |
| 12/23 | (五) | 煎餃(麵粉.高麗菜.青蔥.豬肉),蔬菜湯(乾高麗菜.菠菜.紅蘿蔔) | 燒肉粽(糯米.肉.花生.鹹蛋黃),大頭菜排骨湯(大頭菜.排骨),水果-蘋果 | 豆芽粿仔條(豆芽菜韭菜.粄條) |
| 12/26 | (一) | 蛋花麵線(雞蛋.油蔥酥.麵線) | 絞肉鵪鶉蛋(絞肉.鵪鶉蛋),馬鈴薯肉片(馬鈴薯.豬肉片),時蔬-番茄,味噌蜆仔湯(蒜末.味噌.蜆仔) | 紫米地瓜湯(紫米.地瓜塊) |
| 12/27 | (二) | 小蛋糕,決明子麥茶(麵粉.雞蛋.決明子.麥茶) | 什錦豬肝麵(木耳.花枝.蝦仁.肉絲.高麗菜麵條.),茼蒿貢丸湯(茼蒿.貢丸),季節-蘋果 | 鮪魚滑蛋粥(鮪魚罐.雞蛋.肉末) |
| 12/28 | (三) | 營養豆花(黃豆.吉利丁粉) | 花生麵筋(花生.麵筋),洋蔥雞絲(洋蔥.雞肉絲.香菜),時蔬-地瓜葉,豆薯蛋花(豆薯.雞蛋),水果-蘋果 | 豆芽鹹粿湯 (豆芽菜.韭菜.鹹粿)  |
| 12/29 | (四) | 水煎包(麵粉.豬肉.青蔥.)紫菜湯 | 醬燒海帶(海帶.醬油),麻婆豆腐(豆腐.三色豆.肉末),時蔬-菠菜,榨菜肉絲湯(榨菜絲.豬肉絲),水果-香蕉 | 土魠魚麵羹(魚塊.山東白菜.油麵) |
| 12/30 | (五) | 奶皇包麵粉.奶油.雞蛋.奶粉)香茅冬瓜茶(香茅.冬瓜露) | 什錦海鮮粥(高麗菜.竹筍絲.魚肉.魚丸.花枝蝦.蚵肉絲),水果-柳丁 | 酸辣湯(木耳.榨菜.豆腐.豬血.冬粉) |
| 1.本餐點食譜內容將視幼兒口味,天氣冷熱隨機調整2.餐點及午餐之菜色隨季節幼稚園有更換及變動之權力3.幼兒對某些食物有過敏性或身體不適者,請事先通知本園或告知班導師**4.本園一律使用國產豬食材** |