

東光國小附設幼兒園 12 月份點心

日期	星期	上午點心	下午點心	水果
12/1	四	香菇肉羹(香菇, 筍絲, 高麗菜, 雞蛋, 豬肉)	地瓜綠豆湯+堅果	芭樂
12/2	五	水煎包+紫菜湯	鮮奶+綜合堅果	黃小番茄
12/5	一	南瓜雜糧饅頭+米漿	冰心地瓜+鮮奶	香蕉
12/6	二	鮮菇米粉湯(鮮菇, 豆芽菜, 小白菜, 肉絲, 米粉)	小北歐麵包+堅果+鮮奶	香蕉
12/7	三	什錦炒飯(白飯, 豬肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳)	鬆餅+堅果+豆奶	香瓜
12/8	四	雞蓉玉米粥(雞肉, 高麗菜, 玉米, 白米)	紅豆紫米粥	香瓜
12/9	五	土司夾蛋+海帶芽湯(海帶)	鮮奶+綜合堅果	葡萄
12/10	六	滷蛋+豆漿	鮮奶玉米脆片	橘子
12/13	二	鮭魚玉米粥(玉米, 雞蛋, 鮭魚, 白米)	紅蘿蔔小饅頭+鮮奶+堅果	橘子
12/14	三	炒冬粉(冬粉, 豬肉, 高麗菜, 紅K, 木耳)	浮水魚羹(魚羹, 筍絲, 高麗菜)+玉米奶酪	蓮霧
12/15	四	粿仔湯(粿條, 白菜, 肉絲, 香菇)	南瓜濃湯(杏鮑菇, 南瓜, 玉米)+堅果	蓮霧
12/16	五	蘿蔔糕+蛋花湯	鮮奶+綜合堅果	水果
12/19	一	奶皇包+五穀漿	冰心地瓜+鮮奶	水果
12/20	二	陽春麵(麵條, 韭菜, 白菜, 肉燥)	玉米起司煎蛋+決明子茶+堅果	水果
12/21	三	肉絲蛋麵線(肉絲, 雞蛋, 高麗菜, 麵線)	葡萄吐司+優酪乳	西瓜
12/22	四	莧菜小魚粥(莧菜, 吻仔魚, 米)	關東煮(黑輪, 魚丸, 豆腐, 海帶, 白蘿蔔)+堅果	西瓜
12/23	五	水餃+海帶芽湯	奶酪+綜合堅果	水果
12/26	一	肉包+豆漿	玉米濃湯	水果
12/27	二	鮮菇蔬菜粥(鮮菇, 高麗菜, 豬肉, 白米)	金牛角+鮮奶+堅果	水果
12/28	三	麻油雞飯(麻油, 米, 雞肉, 蔬菜丁)	紅蘿蔔煎餅+鮮奶	柳丁
12/29	四	麵疙瘩湯(麵疙瘩, 肉絲, 蔬菜, 韭菜)	白菜魚丸湯(白菜, 魚丸)+堅果	柳丁
12/30	五	蔥抓餅+蔬菜湯	鮮奶+綜合堅果	水果

註：1.點心遇特殊狀況(如：颱風、退貨、物價上揚...等)將彈性調整。

2.時令水果每日供應，但因配合國小營養午餐招標周期(3週一次)進行採購，故月中將再次公告水果招標後的品項。

3.藍底字為國小營養午餐提供之乳品與水果。

4.黃底字為護眼保健餐。

5.每周提供3天的乳製品補充幼兒鈣質；3次堅果均衡幼兒糖飲品每周不超過3次。

6.本園餐點食材均採用國產豬、牛肉。

7.綜合堅果(Hoody's 精緻果乾混綜合果仁)含腰果、杏仁、南瓜籽及花生製品，產品與小麥、牛奶、大豆及其他堅果的製品於同一生產設備生產，食物過敏者請留意。

承辦人：許維珊

營養師：黃硯廷

校長：林義順



營養。含