

109-1 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	二	肉絲蛋麵線+堅果 (肉絲, 雞蛋, 紅蔥頭, 高麗菜)	綜合沙拉+優酪乳	洋香瓜
12/2	三	菠菜粥(菠菜, 絞肉, 白米)	豆奶+堅果	芭樂, 火龍果, 香蕉
12/3	四	飯糰+決明子茶 (白飯, 鮪魚, 決明子)	鬆餅+枸杞茶	西瓜
12/4	五	南瓜蔬菜粥(南瓜, 白米, 高麗菜, 絞肉)	鮮奶+堅果	黃小番茄
12/7	一	水煎包+豆漿 (起司, 小黃瓜, 雞蛋, 吐司, 沙拉醬)	紅蘿蔔饅頭+檸檬茶	香蕉
12/8	二	魚鬆+地瓜粥+堅果	葡萄餐包+鮮奶	香蕉
12/9	三	酸辣湯(木耳, 紅 K, 金針菇, 豆腐, 肉絲)	優酪乳+堅果	芭樂, 蓮霧, 西瓜
12/10	四	枸杞養生粥(枸杞, 絞肉, 高麗菜, 米)	水餃(高麗菜, 絞肉)+枸杞茶	柳丁
12/11	五	海苔味增拉麵(海苔, 拉麵, 豬肉, 小白菜)	鮮乳+堅果	芭樂
12/12	六	土司夾蛋+豆奶 (小黃瓜, 雞蛋, 吐司)	金牛角+牛乳	橘子
12/15	二	金針菇滑蛋燕麥粥+堅果 (金針菇, 香菇, 蛋, 絞肉, 燕麥, 米)	珍珠丸子(糯米, 豬肉, 蔬菜) +豆漿	水果
12/16	三	魚鬆肉燥飯(肉燥, 米, 小黃瓜, 魚鬆)	豆奶+堅果	蓮霧, 火龍果, 西瓜
12/17	四	南瓜濃湯(南瓜, 杏包菇, 玉米, 絞肉)	黑糖饅頭+五穀漿	香瓜
12/18	五	包子(絞肉, 麵粉)+紫菜湯(紫菜, 蛋)	鮮奶+堅果	水果
12/21	一	蘿蔔糕+青菜豆腐湯 (在來米, 菜頭, 肉燥)(白菜, 豆腐)	地瓜煎餅+豆漿	水果
12/22	二	雞蓉玉米粥+堅果 (雞肉, 高麗菜, 玉米, 白米)	紅蘿蔔小饅頭+鮮奶	水果
12/23	三	蔬菜餛飩湯(蔬菜, 餛飩)	鮮奶酪+堅果	木瓜, 西瓜, 芭樂
12/24	四	魚皮魚丸湯(魚皮, 魚丸, 芹菜)	三明治+麥茶 (小黃瓜, 雞蛋, 起司, 吐司)	柳丁
12/25	五	香菇肉羹(香菇, 筍絲, 高麗菜, 雞蛋, 豬肉)	鮮奶+堅果	水果
12/28	一	鍋貼(高麗菜, 絞肉, 蔥)+豆漿	香椿抓餅+枸杞茶	水果
12/29	二	南瓜米粉湯(南瓜, 米粉, 豬肉)+堅果	鮮奶吐司+鮮奶	水果
12/30	三	廣東粥(玉米, 雞蛋, 絞肉, 白米, 高麗菜)	優酪乳+堅果	葡萄, 香瓜, 芭樂
12/31	四	紅蘿蔔玉米濃湯(紅蘿蔔, 蛋, 玉米, 馬鈴薯)	紅豆湯圓	香蕉

- 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(2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 天的乳品補充幼兒鈣質；3 次堅果均衡幼兒營養。  
 6.本園餐點食材均採用國產豬、牛肉。

承辦人：許維珊

營養師：黃硯廷

校長：林清海

