

## 東光國小附幼 12 月份餐點表

日期	星期	上午點心	下午點心	水果
12/1	五	肉燥飯+蛋花湯〈小黃瓜.豬肉.米.雞蛋〉	葡萄乾燕麥片+芝麻牛奶	芭樂
12/4	一	葡萄饅頭+豆漿〈葡萄乾.麵粉.鮮奶.黃豆〉	南瓜濃湯+堅果	香蕉
12/5	二	麵疙瘩湯〈麵疙瘩.豬肉.白菜.韭菜〉	壽司+味噌湯+堅果	香蕉
12/6	三	滑蛋瘦肉粥〈高麗菜.雞蛋.豬肉.白米〉	蔬菜煎餅〈高麗菜.玉米.紅蘿蔔.芹菜.麵粉+豆奶〉	西瓜
12/7	四	鍋燒意麵〈意麵.魚丸.肉絲.白菜.蛤蠣〉	地瓜綠豆湯+堅果 〈綠豆.地瓜〉	橘子
12/8	五	鍋貼+蛋花湯〈豬肉.高麗菜.蔥.麵粉.雞蛋〉	水煮甜玉米	黃小番茄
12/9	六	麵包+果汁〈雞蛋.麵粉.奶油〉	蛋糕+保久乳 〈雞蛋.麵粉.奶油〉	橘子
12/12	二	陽春麵〈麵條.韭菜.白菜.肉燥〉	鮮奶吐司+堅果〈麵粉.奶油.雞蛋.酵母〉	水果
12/13	三	炒冬粉〈冬粉.豬肉.高麗菜.紅蘿蔔.木耳〉	紅豆餅〈紅豆.麵粉〉+優酪乳	西瓜
12/14	四	雞蓉玉米粥〈雞肉.高麗菜.玉米.白米〉	芋頭鮮奶西米露+堅果〈芋頭.鮮奶.西谷米〉	香瓜
12/15	五	蘿蔔糕+蔬菜湯〈在來米.菜頭.絞肉.紅蘿蔔.高麗菜〉	烤地瓜+熱牛奶	水果
12/18	一	菜包+鮮奶豆漿〈高麗菜.麵粉.鮮奶.黃豆〉	紅豆湯+堅果	水果
12/19	二	鮮菇米粉湯〈豆芽菜.小白菜.韭菜.香菇.肉絲.米粉〉	鬆餅+堅果〈雞蛋.麵粉.奶油〉	水果
12/20	三	魯羹〈豬肉.木耳.高麗菜.香菇.紅蘿蔔〉	核桃葡萄麵包〈麵粉.奶油.雞蛋.酵母〉+鮮奶	西瓜
12/21	四	虱目魚粥〈虱目魚.米.芹菜〉	浮水魚羹+堅果〈魚羹.筍絲.高麗菜〉	橘子
12/22	五	蔥抓餅+蛋花湯〈雞蛋.麵粉.豬油.蔥〉	堅果玉米脆片+蜂蜜果醋茶	水果
12/25	一	芝麻包+鮮奶豆漿〈芝麻.麵粉.鮮奶.黃豆〉	綠豆沙牛奶+堅果	水果
12/26	二	米苔目湯〈米苔目.小白菜.韭菜.豬肉〉	紅蘿蔔小饅頭+堅果〈紅蘿蔔.麵粉〉	水果
12/27	三	肉絲蛋麵線〈肉絲.雞蛋.紅麵線.高麗菜〉	關東煮〈黑輪.魚丸.豆腐.海帶.白蘿蔔〉+優酪乳	西瓜
12/28	四	鮮菇蔬菜粥〈鮮菇.高麗菜.豬肉.白米〉	燒仙草+堅果〈仙草.紅豆.大豆.粉圓〉	蓮霧
12/29	五	滷蛋+海帶芽湯〈雞蛋.海帶芽〉	蛋糕+枸杞紅棗茶	水果

備註：

- 點心遇特殊狀況(如：颱風、退貨、物價上揚...等)將彈性調整。
- 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。
- 藍底字為國小營養午餐提供之乳品與水果。
- 每周提供3天的乳製品補充幼兒鈣質；3次堅果均衡幼兒營養。含糖飲品每周不超過3次。
- 本園餐點食材均採用國產豬、牛肉。
- 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，若幼兒有食物過敏疑慮請告知老師。

承辦人：吳心怡

營養師：黃硯廷

校長：林義順

