

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	一	葡萄饅頭(葡萄乾.麵粉)+豆漿(黃豆)	芝麻米香(芝麻、白米、麥芽糖.砂糖.水.鹽)+牛奶	甜柿
12/2	二	鮮菇米粉湯 (豆芽菜.小白菜.韭菜.香菇.肉絲.米粉)	地瓜黑糖粉圓湯(地瓜、黑糖、粉圓) +堅果(核桃.南瓜子.葵花子)	甜柿
12/3	三	滑蛋瘦肉粥(高麗菜.雞蛋.豬肉.白米)	核桃葡萄麵包(葡萄乾.麵粉.酵母.核桃)+豆漿	蘋果
12/4	四	香菇肉羹(香菇.筍絲.高麗菜.雞蛋.豬肉)	關東煮(黑輪.魚丸.豆腐.海帶.白蘿蔔)+ 堅果(核桃.南瓜子.葵花子)	蘋果
12/5	五	香椿抓餅(麵粉.沙拉油.香椿)+ 蛋花湯(雞蛋.水)	玉米脆片(玉米.糖)+鮮奶 +堅果(葡萄乾、南瓜子、蔓越莓)	葡萄
12/8	一	肉包(絞肉.蔥.麵粉)+豆漿(黃豆)	花生豆花(花生、黃豆、糖水)	洋香瓜
12/9	二	豆菜麵(豆芽菜.肉燥.麵條)	燒賣(豬肉.蔬菜丁.麵粉)+ 堅果(核桃.南瓜子.葵花子)	洋香瓜
12/10	三	金針菇燕麥粥(豬肉.金針菇.燕麥)	紅豆車輪餅(紅豆、麵粉) +鮮奶酪	番茄
12/11	四	玉米濃湯(蛋.玉米.馬鈴薯)	鮮菇肉絲冬粉(金針菇.秀珍菇.香菇.肉絲.冬粉) +堅果(核桃.南瓜子.葵花子)	番茄
12/12	五	蘿蔔糕(在來米.菜頭.絞肉)+ 紫菜湯(紫菜)	滷蛋(雞蛋、滷汁)+牛奶 +堅果(葡萄乾、南瓜子、蔓越莓)	香蕉
12/13	六	葡萄餐包(葡萄乾.奶油.麵粉.酵母) +保久乳		橘子
12/16	二	肉燥陽春麵(麵條.韭菜.白菜.肉燥)	黑輪菜頭排骨湯(黑輪.菜頭.排骨) +堅果(核桃.南瓜子.葵花子)	水果
12/17	三	鮪魚玉米粥(鮪魚.玉米.白米.洋蔥)	壽司(白米.海苔.肉鬆.雞蛋.芝麻)+鮮奶	水果
12/18	四	豆腐肉絲冬粉湯(肉絲.豆腐.冬粉)	紅豆紫米粥(紅豆.紫米)+ 堅果(核桃.南瓜子.葵花子)	水果
12/19	五	水煎包+海帶芽湯(海帶芽)	胡蘿蔔小饅頭(胡蘿蔔素.糖.鹽.植物油.蛋) +保久乳(珍穀堅果牛奶)	蜜蘋果
12/22	一	菜包(高麗菜.麵粉.蔥)+豆漿(黃豆)	地瓜+豆漿(黃豆)	水果
12/23	二	麻油肉絲冬粉湯(肉絲.高麗菜.冬粉)	燒仙草(綠豆.珍珠.粉角.仙草)+ 堅果(核桃.南瓜子.葵花子)	水果
12/24	三	南瓜蔬菜粥(南瓜.白米.高麗菜.絞肉)	甜玉米+優酪乳	水果
12/25	四	行憲紀念日放假		
12/26	五	水餃(高麗菜.絞肉.蔥.麵粉)	全麥吐司(麵粉.胚芽粉.糖.鹽.植物油)+鮮奶 +堅果(葡萄乾、南瓜子、蔓越莓)	水果
12/29	一	芝麻包(芝麻漿.麵粉)+豆漿(黃豆)	水果總匯(蘋果、火龍果、奇異果) +優酪乳	水果
12/30	二	蕃茄肉醬麵(洋蔥.番茄.高麗菜.豬肉.麵條)	關東煮(黑輪.魚丸.豆腐.海帶.白蘿蔔) +堅果(核桃.南瓜子.葵花子)	水果
12/31	三	雞蓉玉米粥(雞肉.高麗菜.玉米.白米)	起司蛋堡(起司.小黃瓜.雞蛋.漢堡)+優格	水果

備註：

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)
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. 每周提供2-3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。
5. 本園餐點食材均採用國產豬、牛肉。
6. 本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麥麩穀物、大豆、
魚類等其製品。

承辦人：郭以婷

營養師：黃硯廷

校長：歐陽兩坤

