

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	鮭魚玉米粥(鮭魚, 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：

- 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)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。
- 本園餐點食材均採用國產豬、牛肉。
- 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

