



三德幼兒園十二月份營養餐點表 112.12.1-12.30



日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心	餐點類別檢核			
					全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
1	五	地瓜甜湯	白飯、紅糟魚片、洋葱炒蛋、時令青菜、紫菜湯、季節水果	蛋餅、豆漿	✓	✓	✓	✓
4	一	銀絲卷 冬瓜茶	白飯、糖醋里肌、三色四季豆、時令青菜、金針雞湯、季節水果	古早味 米粉湯	✓	✓	✓	✓
5	二	肉燥米粉湯	白飯、冬瓜滷肉、玉米馬鈴薯炒蛋、時令青菜、海帶芽玉米湯、季節水果	綠豆麥片	✓	✓	✓	✓
6	三	花豆豆花	白飯、芝麻肉片、滷油豆腐、時令青菜、肉羹湯、季節水果	絲瓜麵線	✓	✓	✓	✓
7	四	蘑菇馬鈴薯 濃湯	壽司、豆腐味噌湯、季節水果	紅豆紫米	✓	✓	✓	✓
8	五	牛奶西谷米	糙米飯、醋溜魚片、開陽白菜、時令青菜、榨菜肉絲湯、季節水果	客家板條	✓	✓	✓	✓
11	一	雪耳奶露	白飯、芋頭燒雞、紅燒烤麩、時令青菜、番茄菠菜湯、季節水果	烏龍湯麵	✓	✓	✓	✓
12	二	湯 餃	白飯、薑汁魚片、炒玉米紅蘿蔔丁、時令青菜、薑絲冬瓜湯、季節水果	紅豆湯	✓	✓	✓	✓
13	三	五彩甜湯	白飯、蠔油里肌、韭香豆芽、時令青菜、芋珠貢丸湯、季節水果	蛋花冬粉湯	✓	✓	✓	✓
14	四	蔬菜濃湯	五穀飯、紅燒肉、九層塔炒蛋、時令青菜、黃瓜湯、季節水果	台式鹹粥	✓	✓	✓	✓
15	五	綠豆西谷米	咖哩蔬菜燴飯、海帶芽湯、季節水果	肉燥麵	✓	✓	✓	✓
18	一	蘿蔔糕湯	白飯、蒜泥白肉、培根脆炒黃瓜、時令青菜、香菇雞湯、季節水果	芋頭西谷米	✓	✓	✓	✓
19	二	奶黃包 牛奶	五穀飯、梅干扣肉、青豆炒玉米、時令青菜、黃瓜魚板湯、季節水果	雞絲麵	✓	✓	✓	✓
20	三	什錦蔬菜粥	白飯、瓜仔肉燥、螞蟻上樹、時令青菜、牛蒡排骨湯、季節水果	紅豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
21	四	綠豆蒜	鳳梨肉絲蛋炒飯、時令蔬菜、蕃茄蛋花湯、季節水果	翡翠麵	✓	✓	✓	✓
22	五	洋芋濃湯	白飯、紅燒魚、海芽滑蛋、時令青菜、玉米排骨湯、季節水果	養生饅頭 豆漿	✓	✓	✓	✓
25	一	西米露甜湯	白飯、木須炒肉絲、培根高麗菜、時令青菜、白菜豆腐湯、季節水果	香菇棵仔湯	✓	✓	✓	✓
26	二	大滷麵	白飯、紅燒獅子頭、五香豆干、時令青菜、時蔬馬鈴薯湯、季節水果	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
27	三	紅豆麥片	肉絲炒米粉、金針排骨湯、季節水果	白粥、肉鬆	✓	✓	✓	✓
28	四	什錦細粉	五穀飯、蔥爆里肌肉、紅燒豆輪、時令青菜、番茄黃豆芽湯、季節水果	八寶粥	✓	✓	✓	✓
29	五	牛奶綠豆仁	白飯、京都肉丁、繽紛炒毛豆、時令青菜、番茄豆腐湯、季節水果	關東煮	✓	✓	✓	✓

☺ 每日餐點菜餚均以少油低鹽低糖為烹調原則。

☺ 本園食用的肉品、水果皆是國產食材。

☺ 蔬果以當令食材為主，會依需要調整，養成寶貝均衡飲食的習慣，就從不挑食開始。

☺ 餐點菜餚配合時令，如遇時令菜、颱風、或廚師請假時，菜單會有所變動。

