



三德幼兒園十二月份營養餐點表

113.12.1-12.31



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
2	一	地瓜甜湯	五穀飯、紅糟魚片、洋蔥炒蛋、時令青菜、味噌豆腐蛋花湯、季節水果	綠豆麥片	✓	✓	✓	✓
3	二	小饅頭 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	✓	✓	✓	✓
4	三	肉燥米粉湯	義大利肉醬麵、玉米濃湯、季節水果	蛋餅、豆漿	✓	✓	✓	✓
5	四	紅豆豆花	白飯、芝麻雞丁、滷油豆腐、時令青菜、紫菜湯、季節水果	絲瓜麵線	✓	✓	✓	✓
6	五	蘑菇馬鈴薯 濃湯	白飯、蠔油里肌、玉米馬鈴薯炒蛋、時令青菜、海帶芽玉米湯、季節水果	紅豆紫米	✓	✓	✓	✓
9	一	牛奶西谷米	五穀飯、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	✓	✓	✓	✓
10	二	麵線糊	白飯、洋芋燒雞、紅燒豆腐、時令青菜、冬瓜湯、季節水果	紅豆湯	✓	✓	✓	✓
11	三	雪耳奶露	蔬菜燒肉燴飯、海帶芽湯、季節水果	蛋花冬粉湯	✓	✓	✓	✓
12	四	五彩甜湯	五穀飯、豉汁排骨、韭香蛋、時令青菜、牛蒡排骨湯、季節水果	烏龍湯麵	✓	✓	✓	✓
13	五	蔬菜濃湯	白飯、茄汁排骨、九層塔炒蛋、時令青菜、海帶芽味噌湯、季節水果	台式鹹粥	✓	✓	✓	✓
16	一	綠豆西谷米	五穀飯、薑汁魚片、炒玉米紅蘿蔔丁、時令青菜、薑絲冬瓜湯、季節水果	肉燥麵	✓	✓	✓	✓
17	二	蘿蔔糕湯	白飯、蒜泥肉片、炒海帶絲、時令青菜、香菇雞湯、季節水果	芋頭西谷米	✓	✓	✓	✓
18	三	奶黃包、牛奶	夏威夷蛋炒飯、蕃茄蛋花湯、季節水果	雞絲麵	✓	✓	✓	✓
19	四	什錦蔬菜粥	五穀飯、瓜仔肉燥、螞蟻上樹、時令青菜、大黃瓜排骨湯、季節水果	紅豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
20	五	綠豆蒜	白飯、紅燒肉、青豆炒玉米、時令青菜、黃瓜魚板湯、季節水果	翡翠麵	✓	✓	✓	✓
23	一	洋芋濃湯	壽司、味噌湯、季節水果	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
24	二	西米露甜湯	白飯、木須炒肉絲、開陽白菜、時令青菜、香菇雞湯、季節水果	香菇棵仔湯	✓	✓	✓	✓
25	三	大滷麵	肉絲炒米粉、金針排骨湯、季節水果	養生饅頭 豆漿	✓	✓	✓	✓
26	四	紅豆麥片	五穀飯、紅燒獅子頭、五香豆干、時令青菜、蒜頭雞湯、季節水果	白粥、肉鬆	✓	✓	✓	✓
27	五	什錦細粉	白飯、蔥爆里肌肉、洋蔥炒蛋、時令青菜、番茄蛋花湯、季節水果	八寶粥	✓	✓	✓	✓
30	一	牛奶綠豆仁	五穀飯、香菇肉燥、繽紛炒毛豆、時令青菜、玉米排骨湯、季節水果	關東煮	✓	✓	✓	✓
31	二	餛飩湯	炸醬麵、滷味、雙色蘿蔔湯、季節水果	玉米肉末粥	✓	✓	✓	✓

◎ 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。