臺南市私立貝思樂人文藝術幼兒園 115 學年度第一學期 115 年 12 月餐點表

製表人:丁琬真

日期	上午點心	美味營養午餐	水果	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
12/01(二)	牛奶燕麥粥	營養糙米飯+雞肉親子丼(雞肉.洋蔥.雞蛋)+蒜炒高麗菜+小魚乾豆腐味噌湯	香蕉	豬肉絲麵線糊 (紅蘿蔔.黑木耳.雞絲麵)	✓	✓	✓	✓
12/02(三)	紅豆包	高麗菜水餃+玉米濃湯(玉米.馬鈴薯.紅蘿蔔.雞蛋.洋蔥.牛奶)	蘋果	滑蛋玉米雞肉粥	✓	✓	✓	✓
12/03(四)	豆腐翡翠滑蛋湯	豬肉什錦炒麵(豬肉.高麗菜.紅蘿蔔.香菇.木耳)+香菇筍絲大骨湯	芭樂	葡萄餐包+牛奶	✓	✓	✓	✓
12/04(五)	港式燒賣	營養糙米飯+醬香洋蔥炒雞柳+炒空心菜+柴魚雙色蘿蔔湯	火龍果	春雨味噌湯 (冬粉.豆腐.小白菜)	✓	✓	✓	✓
12/07(一)	麥穗餅乾+牛奶	香Q白米飯+滷蛋瓜仔素燥+蒜炒高麗菜+豆薯玉米蛋花湯	橘子	綠豆地瓜湯	✓	✓	✓	✓
12/08(二)	奶皇包	香菇竹筍豬肉粥(豬肉絲、香菇、筍絲、高麗菜)+紅蘿蔔炒蛋	香蕉	小白菜鮮肉雲吞湯	✓	✓	✓	✓
12/09(三)	芝麻饅頭	養生紫米飯+鮪魚炒蛋(鮪魚.紅蘿蔔.玉米.洋蔥)+清炒蒲瓜+枸杞牛蒡大骨湯	蘋果	藥膳肉絲蔬菜湯 (豬肉.紅白蘿蔔.玉米.豆皮.高麗菜)	✓	✓	✓	✓
12/10(四)	麻油枸杞蛋花麵線	營養五穀飯+杏鮑菇炒豬柳+炒山東大白菜+大黃瓜魚丸湯	芭樂	全麥吐司+牛奶	✓	✓	✓	✓
12/11(五)	雞肉末蛋香粥	什錦炒烏龍麵(小白菜.高麗菜.紅蘿蔔.香菇.木耳.豬肉絲)+ 冬瓜蛤蜊湯	火龍果	浮水魚羹 (山東大白菜.魚羹)	✓	✓	✓	✓
12/14(一)	芝麻包	香Q白米飯+三杯馬鈴薯雙菇+蒜炒高麗菜+鮮菇蛋花湯	橘子	紅豆紫米湯	✓	✓	✓	✓
12/15(二)	高麗菜湯餃	養生紫米飯+洋蔥瓜仔雞肉+清炒油菜+蒲瓜蛋花湯	香蕉	肉絲米粉湯 (豬肉絲.豆芽菜.香菇.油蔥酥)	✓	✓	✓	✓
12/16(三)	鮮肉包	關廟魯麵(山東大白菜.紅白蘿蔔.肉絲.香菇.木耳)+滷蛋	蘋果	絲瓜枸杞雞肉粥	✓	✓	✓	✓
12/17(四)	馬鈴薯雞肉粥 (馬鈴薯.紅蘿蔔.雞肉)	營養糙米飯+客家小炒(筍絲.豬肉絲.豆干)+ 蒜炒小黃瓜+柴魚味噌豆腐湯	芭樂	葡萄雜糧吐司+牛奶	✓	✓	✓	✓
12/18(五)	全麥饅頭	鮮魚粥(魚柳.高麗菜.紅蘿蔔絲.玉米.木耳.海帶芽)+清炒空心菜	火龍果	客家粄條湯 (豬肉絲.豆芽菜.韭菜.香菇)	✓	✓	✓	✓
12/21(一)	全麥蘇打餅乾+牛奶	香Q白米飯+三彩炒豆干(玉米.紅蘿蔔)+蒜炒油菜+海帶芽蛋花湯	橘子	桂圓米糕粥	✓	✓	✓	✓
12/22(二)	芙蓉豆腐羹	味噌什錦湯麵(小白菜.豬肉絲.紅蘿蔔.香菇.木耳.洋蔥)+滷海帶豆干	香蕉	冬菜肉絲冬粉湯	✓	✓	✓	✓
12/23(三)	黑糖饅頭	營養糙米飯+咖哩豬柳(馬鈴薯.紅蘿蔔)+炒山東大白菜+薑絲魚片湯	蘋果	柴魚關東煮 (紅白蘿蔔.玉米.蛤蜊.魚板.豆腐)	✓	✓	✓	✓
12/24(四)	時蔬雞絲麵 (小白菜.紅蘿蔔.玉米.雞蛋)	雞肉日月粥(雞肉.高麗菜.玉米.皮蛋.鹹蛋.雞蛋)+炒青江菜	芭樂	爆米香+麥茶	✓	✓	✓	✓
12/25(五)行憲紀念日放假一天								
12/28(一)	牛奶大麥粥	香Q白米飯+素香香菇麻婆豆腐+蒜香高麗菜+玉米紫菜湯	火龍果	芋頭西米露	✓	✓	✓	✓
12/29(二)	絲瓜蛋花麵線	營養五穀飯+香菇豆輪滷肉(豬肉)+蒜炒油菜+柴魚豆腐蘿蔔湯	橘子	蘿蔔糕湯 (豬肉絲.豆芽菜.韭菜.香菇)	✓	✓	✓	✓
12/30(三)	五穀饅頭	客家炒粄條(豆芽菜.豬肉絲.紅蘿蔔.香菇.木耳.韭菜)+酸菜豬血湯	香蕉	虱目魚柳粥 (高麗菜.紅蘿蔔.芹菜.虱目魚柳)	✓	✓	✓	✓
12/31(四)	南瓜玉米蛋粥	養生紫米飯+糖醋洋蔥炒雞丁+清炒山東大白菜+蒜香黃金蜆湯	蘋果	全麥小餐包+牛奶	✓	✓	✓	✓

※本園一律使用國產豬肉；餐點內容如遇特殊狀況(節令.天候.活動)，將會做適當調整，且不另做公告，不便之處敬請見諒！

※餐點內容含有甲殼類、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用，請自行留意並事先告知！

※本園每週一實施「蔬食日」，培養幼兒以均衡飲食養成好習慣，從日常中實踐永續愛地球。

園長：

園長 115.11.20 林語宸