



# 鳴遠幼兒園 12 月份營養餐點表 113.12.1-113.12.31



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	豆腐細粉	五穀飯、醬汁肉片、玉米杏鮑菇炒豆干、時令青菜、海帶結湯	紅豆湯	✓	✓	✓	✓
3	二	菠菜小魚粥	壽星腿庫飯、時令青菜、蘿蔔湯	肉絲雞蛋麵	✓	✓	✓	✓
4	三	肉絲米粉湯	五穀飯、香菇肉燥、玉米炒蛋、時令青菜、玉米湯	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
5	四	台式鹹粥	五穀飯、蘿蔔燉肉、蕃茄炒蛋、時令青菜、黃瓜湯	湯餃麵	✓	✓	✓	✓
6	五	營養脆片 牛奶	五穀飯、柳葉魚、冬瓜燴鮮菇、時令青菜、金針湯	翡翠瘦肉粥	✓	✓	✓	✓
9	一	榨菜肉絲麵	五穀飯、紅燒肉、炒冬粉、時令青菜、金針湯	滑蛋玉米粥	✓	✓	✓	✓
10	二	赤肉麵線	蔬菜肉絲蛋炒飯、時令青菜、酸不辣湯	地瓜甜湯	✓	✓	✓	✓
11	三	地瓜粥肉鬆	五穀飯、茄汁滷肉、滷豆腐、時令青菜、 酸菜肉片湯	什錦肉絲麵	✓	✓	✓	✓
12	四	鮮菇麵	五穀飯、洋芋燒肉、炒三絲、時令青菜、紫菜湯	果醬吐司、養生茶	✓	✓	✓	✓
13	五	山藥蔬菜粥	五穀飯、紅燒魚、玉米炒蛋、時令青菜、冬瓜湯	鹹香米台目	✓	✓	✓	✓
16	一	玉米翡翠粥	五穀飯、冬瓜滷肉、洋蔥炒蛋、時令青菜、羅宋湯	肉絲麵線	✓	✓	✓	✓
17	二	蘿蔔糕湯	水餃、時令青菜、玉米湯	豆花甜湯	✓	✓	✓	✓
18	三	蕃茄蔬菜麵	五穀飯、雙色蘿蔔控肉、菜脯蛋、時令青菜、蕃茄蛋花湯	關東煮	✓	✓	✓	✓
19	四	芋頭米粉湯	五穀飯、蔥爆肉片、炒南瓜、時令青菜、味噌豆腐湯	南瓜蔬菜粥	✓	✓	✓	✓
20	五	米苔目	五穀飯、香酥魚、菇菇燴黃瓜、時令青菜、南瓜湯	冬至湯圓	✓	✓	✓	✓
23	一	豆腐細粉	五穀飯、洋芋肉、香菇燴豆腐、時令青菜、牛蒡湯	芋頭瘦肉粥	✓	✓	✓	✓
24	二	清粥小菜	香菇肉絲炒麵、滷豆干海帶、時令青菜、海帶芽湯	蘿蔔糕湯	✓	✓	✓	✓
25	三	營養穀片、 牛奶	五穀飯、糖醋肉片、紅蘿蔔炒蛋、時令炒青菜、 冬瓜香菇排骨湯	蔬菜肉絲麵	✓	✓	✓	✓
26	四	湯餃麵	五穀飯、蘿蔔燉肉、四季豆燴豆干、時令青菜、 味噌豆腐湯	小饅頭、養生茶	✓	✓	✓	✓
27	五	南瓜蔬菜粥	五穀飯、糖醋魚塊、蔥蛋、時令青菜、黃瓜湯	香菇蔬菜麵線	✓	✓	✓	✓
30	一	極品湯餃麵	五穀飯、冬瓜控肉、小黃瓜炒蛋、時令青菜、玉米蘿蔔湯	蔬菜玉米蛋花粥	✓	✓	✓	✓
31	二	絲瓜麵線	茄汁肉醬義大利麵、時令青菜、牛蒡湯	果醬土司養生茶	✓	✓	✓	✓

※餐後附有水果；餐點菜餚配合時令，如遇時令菜、颱風、或廚師請假時，菜單會有所更動。

※【本園肉類食材採用國內在地肉品，向芬芳食材供應商採買！特此告知！】

\*本園一律使用國產豬、牛肉食材

\*本園未使用輻射污染食品