崇學國小附幼 12 月份餐點表

日期		上午	食材明細	下午	食材明細	水果
12/2	一	米苔目湯	米苔目.小白菜.韭菜.豬肉	什錦愛玉	愛玉.珍珠.粉角.糖水	蓮霧
12/3	二	滑蛋瘦肉粥	高麗菜.雞蛋.豬肉.白米	紅豆湯	紅豆	火龍果
12/4	三	黑糖饅頭+豆漿	黑糖.麵粉.黃豆	綜合丸子湯	香菇丸.黃金魚蛋.翡翠丸.白菜	西瓜
12/5	四	香雞麵線	雞肉.麵線.高麗菜	鬆餅+麥茶	雞蛋.麵粉.奶油	柳丁
12/6	五	炒冬粉	冬粉.豬肉.高麗菜.紅蘿蔔.木耳	麵包+鮮奶	麵粉.奶油.雞蛋.酵母	蓮霧
12/9	一	鮮菇米粉湯	豆芽菜.小白菜.韭菜.香菇.肉絲.米粉	奶油餅+冬瓜茶	麵粉.奶油.雞蛋	橘子
12/10	二	鮪魚玉米粥	鮪魚.玉米.白米.高麗菜	蔬菜餛飩湯	小白菜.餛飩	西瓜
12/11	三	五穀饅頭+豆漿	麵粉.黃豆	珍珠丸子+麥茶	糯米.豬肉.玉米	蓮霧
12/12	四	鍋燒雞絲麵	雞絲麵.魚丸.肉絲.白菜.蛤蠣	壽司+蜜茶	白米.海苔.肉鬆.雞蛋.芝麻	西瓜
12/13	五	香菇肉羹	豬肉.木耳.高麗菜.香菇.紅蘿蔔	麵包+鮮奶	麵粉.奶油.雞蛋.酵母	火龍果
12/16	一	豆菜麵	豆芽菜.肉燥.麵條	南瓜濃湯	南瓜.杏包菇.玉米.絞肉	柳丁
12/17	二	南瓜蔬菜粥	南瓜.白米.高麗菜.絞肉	紅豆薏仁	紅豆.薏仁	橘子
12/18	三	肉包+豆漿	豬肉.麵粉	花枝丸+麥茶	花枝漿	火龍果
12/19	四	水餃	高麗菜.絞肉.蔥.麵粉	鮮菇冬粉湯	高麗菜.金針菇.秀珍菇.香菇.肉絲.冬粉	西瓜
12/20	五	肉絲蛋麵線	肉絲.雞蛋.紅麵線.高麗菜	麵包+鮮奶	麵粉.奶油.雞蛋.酵母	橘子
12/21	六	小寶吉+麵包	雞蛋.麵粉.奶油	（運動會半天）		
12/24	二	雞蓉玉米粥	雞肉.高麗菜.玉米.白米	豆花	黃豆.糖水	西瓜
12/25	三	菜包+豆漿	豬肉.麵粉	關東煮	黑輪.魚丸.豆腐.海帶.白蘿蔔	蓮霧
12/26	四	巧達濃湯	紅蘿蔔.雞蛋.杏鮑菇.玉米.馬鈴薯	甜玉米	玉米	橘子
12/27	五	炒粄條	粄條.豬肉.高麗菜.紅蘿蔔.木耳	麵包+鮮奶	麵粉.奶油.雞蛋.酵母	火龍果
12/30	一	麵疙瘩湯	麵疙瘩.豬肉.白菜.韭菜	黑糖仙草蜜	仙草	西瓜
12/31	二	廣東粥	玉米.雞蛋.絞肉.白米.高麗菜	薯條+冬瓜茶	馬鈴薯	柳丁

※點心設計以低油、低鹽、低糖及高纖維、高鈣之三低二高為原則，以符合六大類營養素熱量來源比例，均衡攝取各類食物

※每日餐點均含全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類及水果類等四大類食物

※本園點心食材一律使用本土國產肉品

※因應低碳校園生活，每週三為蔬食日

承辦人: 教師林紀華　　園主任: 侯宜寧　　圓戳章:

臺南市東區崇學國民小學 附設幼兒園 TEL:06-2689951 轉122.123 臺南市東區崇學路98號