

臺南市忠義國小附設幼兒園112年12月份點心菜單

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
日期	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	12月1日
上午點心品名					炒意麵
主要食材					高麗菜 黑木耳 肉絲 洋蔥 意麵
下午點心品名					葡萄乾麵包
主要食材					葡萄乾 麵粉 蛋 奶油
日期	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日
上午點心品名	蛋花麵線	炒米粉	紅蘿蔔 蔓越莓 饅頭 豆漿	虱目魚粥	蘿蔔糕湯
主要食材	麵線 蛋 蔥酥	高麗菜 紅蘿蔔 絞肉 米粉	紅蘿蔔 蔓越莓 麵粉 黃豆	虱目魚 米 紅蘿 蔔	蘿蔔糕 絞肉 紅 蘿蔔 洋蔥
下午點心品名	酸辣湯 蘋果	綜合水果	小米地瓜湯	蒸蛋 香瓜	葡吉小帥哥
主要食材	絞肉 筍絲 黑木 耳 豆腐 蘋果	蘋果 柳丁 蓮霧	小米 地瓜	蛋 玉米 香瓜	肉鬆 麵粉 蛋 奶油
日期	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日
上午點心品名	五穀紫米粥	什錦炒麵	果醬吐司 米漿	黑芝麻紅豆饅頭 豆漿	台北米粉湯
主要食材	五穀 紫米	高麗菜 黑木耳 絞肉 白油麵	草莓果醬 吐司 米 花生	黑芝麻 紅豆 麵 粉 黃豆	米粉 絞肉 高麗 菜 紅蘿蔔
下午點心品名	香Q地瓜碰 蘋果	綜合水果	花生烙餅	桂圓銀耳湯 香 瓜	黑糖麻糬麵包
主要食材	地瓜 蘋果	蘋果 柳丁 蓮霧	花生 麵粉	桂圓 白木耳 枸 杞子 香瓜	黑糖麻糬 麵粉 蛋 奶油
日期	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日
上午點心品名	魚皮冬粉湯	義大利麵	全麥起司饅頭 豆漿	米苔目湯	糙米瘦肉粥
主要食材	虱目魚皮 冬粉	番茄 洋蔥 絞肉 拉麵	全麥 起司 麵粉 黃豆	香菇 洋蔥 絞肉 米苔目	蛋 玉米 絞肉 糙米
下午點心品名	乾果果露 蘋果	綜合水果	紅豆湯圓	煎餃 香瓜	唱片麵包
主要食材	葡萄乾 百香果 果凍粉 蘋果	蘋果 柳丁 蓮霧	紅豆 湯圓	麵粉 絞肉 高麗 菜 香瓜	麵粉 蛋 奶油
日期	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日
上午點心品名	洋葱鮭魚粥	炒板條	起司吐司 豆漿	養生五寶饅頭 米漿	浮水魚羹
主要食材	鮭魚 洋葱 玉米 米	高麗菜 黑木耳 絞肉 板條	起司 吐司 黃豆	桔皮 黑芝麻 葡 萄乾 麵粉 米 花生	魚漿 筍絲
下午點心品名	珍珠冬瓜露 蘋 果	綜合水果	珍珠丸子	豆花 香瓜	奶油小餐包
主要食材	粉圓 冬瓜糖 蘋 果	蘋果 柳丁 蓮霧	米 絞肉 紅蘿蔔	豆花粉 黃豆 香 瓜	麵粉 蛋 奶油

本園一律使用國產豬肉 水果依時節更改調整

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	主食 (份)	魚肉 豆蛋 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
								乳品							
1	12月1日	五	柴魚酥飯	砂鍋魚	三色毛豆	枸杞菠菜	豆薯蛋花湯	水果	5	2.4	1	3	1		750
2	12月4日	一	糙米飯	蒙古炒肉	鮪魚銀芽	雙色花椰	翡翠蛋花湯	乳品	4.5	2.4	1.4	2		1	770
3	12月5日	二	五穀飯	紅糟腓肉	刺瓜蝦仁	有機蔬菜	大頭菜湯	豆漿	4.5	3.3	1.4	2			688
4	12月6日	三	米食	高麗菜粥	菜脯蛋	芝麻四季豆	鍋貼*2	水果	5	2	1.1	2	1		678
5	12月7日	四	洋薏仁	甜麵醬炒鴨	扁魚白菜	有機蔬菜	玉米濃湯		4.7	2.2	1.5	2.5			644
6	12月8日	五	白米飯	香菇蒸蛋	冬瓜燒麵輪	炒大陸妹	海帶芽豆腐湯	水果	4.5	1.8	1	2	1		625
7	12月11日	一	芝麻飯	五香肉燥	干貝蒲絲	炒青江菜	牛蒡雞湯	乳品	4.5	2.4	1.4	2		1	770
8	12月12日	二	地瓜飯	燒烤醬燒雞	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	山藥排骨湯	乳品	4.7	2.2	1.2	2		1	764
9	12月13日	三	麵食	味噌烏龍麵	醬燒干丁	清炒花椰	麵包蛋糕	水果	5	2	1.1	2	1		678
10	12月14日	四	麥片飯	高昇排骨	絲瓜小卷	有機蔬菜	皇帝豆湯		4.8	2	1.2	2			606
11	12月15日	五	紫米飯	蒲燒鯛	蕃茄炒蛋	蒜香菜豆	佛跳牆	水果	4.6	2	1	2	1		647
12	12月18日	一	糙米飯	日式雞丁	海帶三絲	蒜苗高麗菜	冬瓜貢丸湯	乳品	4.5	2.5	1.3	2		1	775
13	12月19日	二	白米飯	壽喜燒	菇燴彩椒	有機蔬菜	鴨肉冬粉湯	乳品	4.7	2.3	1.2	2		1	772
14	12月20日	三	米食	麻油雞飯	滷蛋	脆炒小瓜	黃瓜排骨湯	水果	4.5	2.4	0.8	2.5	1		688
15	12月21日	四	燕麥飯	洋蔥豬柳	木耳豆薯	有機蔬菜	香菇雞湯		4.7	2.2	1	2			609
16	12月22日	五	洋薏仁	麻婆豆腐	玉米炒蛋	蒜香菠菜	冬至湯圓	水果	5	2	0.8	2	1		670
17	12月25日	一	小米飯	蔥燒雞腿	鐵板銀芽	青花玉筍	羅宋湯	乳品	4.5	2.1	1.6	2		1	753
18	12月26日	二	麥片飯	沙茶炒肉	黃瓜鵝蛋	有機蔬菜	巧達濃湯	乳品	4.7	2.3	1.5	2.5		1	802
19	12月27日	三	麵食	榨醬麵	小瓜雞絲	泡菜炒蘿蔔	餛飩湯	水果	4.5	2	1.2	2.5	1		668
20	12月28日	四	五穀飯	梅子雞	竹筍肉絲	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		4.5	2.2	1.1	2.5			620
21	12月29日	五	白米飯	魚排	咖哩洋芋	麵筋燒白菜	玉米湯	水果	5	2	1	2.5	1		698

※※本校午餐一律使用國產豬

備註 國小1~3年級 熱量:620~720大卡 全穀雜糧類:3.5~4.5份 魚肉豆蛋類:2份 油脂類:2份 蔬菜類:1.5份

國小4~6年級 熱量:720~830大卡 五穀根莖類:4.5~5.5份 魚肉豆蛋類:2份 油脂類:2.5份 蔬菜類:2份

1. 遇特殊狀況(如颱風、退貨、物價上揚)變動食譜

2. 12/1, 12/15, 12/29供應低碳餐

12/8, 12/22供應健康蔬食餐

112年 12月 午餐食譜營養介紹

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	營養價值
12/1	五	柴魚酥飯	砂鍋魚	三色毛豆	枸杞菠菜	豆薯蛋花湯	雞蛋中含有DHA和卵磷脂等，能健腦益智，避免老年人智力衰退。雞蛋中的維生素A能保護黏膜組織的完整並維持正常視覺。
12/4	一	糙米飯	蒙古炒肉	鮪魚銀芽	雙色花椰	翡翠蛋花湯	鮪魚肉中富含EPA和DHA，可促進血液流通、預防動脈硬化、增加良性膽固醇和減少中性脂肪，及活化腦細胞，降低膽固醇及建立視網膜的功效。
12/5	二	五穀飯	紅糟腱肉	刺瓜蝦仁	有機蔬菜	大頭菜湯	大頭菜富含鈣、磷、鐵、維生素A、B1、B2、C、醣、纖維、灰質、蛋白質、脂肪等。可健脾消積、改善食慾不振、消化不良及腸胃症狀、強化骨骼。
12/6	三	米食	高麗菜粥	菜脯蛋	芝麻四季豆	鍋貼*2	四季豆屬於淡色蔬菜，含有維生素C，其中的膳食纖維大部分都是非水溶性，有助促進腸胃蠕動，消除便秘。
12/7	四	洋蔥仁	甜麵醬炒鴨	扁魚白菜	有機蔬菜	玉米濃湯	玉米含胡蘿蔔素，能轉化為維生素A，有防癌作用。天然維生素E有促進細胞分裂、降低血清膽固醇、防止皮膚病變的功能。
12/8	五	白米飯	香菇蒸蛋	冬瓜燒麵輪	炒大陸妹	海帶芽豆腐湯	大海裡的腸胃道清道夫「海帶芽」，含有豐富的鐵、鈣、碘、鉀、鎂。碘是合成甲狀腺的原料，甲狀腺素的作用是調節能量代謝及發育。
12/11	一	芝麻飯	五香肉燥	干貝蒲絲	炒青江菜	牛蒡雞湯	青江菜營養素有B胡蘿蔔素、維他命C、葉綠素、各種礦物質等，能增加抵抗力，消除胃酸過多和便秘，阻擋膽固醇引起的動脈硬化。
12/12	二	地瓜飯	燒烤醬燒雞	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	山藥排骨湯	番薯又稱地瓜，含有黏液蛋白可以維持血管壁彈性，使壞膽固醇排出，保護呼吸道、消化道等。
12/13	三	麵食	味噌烏龍麵	醬燒干丁	清炒花椰	麵包蛋糕	豆乾是由豆腐經加壓、烘乾和上色而製成，為良好的黃豆加工製品。富含植物性蛋白質、大豆異黃酮、膳食纖維、鈣等營養素，能降低膽固醇，有助於預防心血管疾病。
12/14	四	麥片飯	高昇排骨	絲瓜小卷	有機蔬菜	皇帝豆湯	絲瓜中維生素B含量高，有利於小兒大腦發育及中老年人大腦健康；絲瓜藤莖的汁液具有保持皮膚彈性的特殊功能，能美容去皺。
12/15	五	紫米飯	蒲燒鯛	蕃茄炒蛋	蒜香菜豆	佛跳牆	菜豆提供了易於消化吸收的優質蛋白質、適量的碳水化合物及多種維生素、微量元素，可補充身體營養成分，促進抗體的合作，提高身體抗病毒的能力。
12/18	一	糙米飯	日式雞丁	海帶三絲	蒜苗高麗菜	冬瓜貢丸湯	高麗菜含碳水化合物、鈣、磷、鐵、維生素A、B2、C與少量的硫、氯、碘、多種氨基酸。可防止胃潰瘍與便秘、消除疲勞潤五臟六腑。
12/19	二	白米飯	壽喜燒	菇燴彩椒	有機蔬菜	鴨肉冬粉湯	彩椒的β胡蘿蔔素能增強免疫力，刺激腦細胞新陳代謝，抗衰老；維生素C可以強化細胞與微血管，增強免疫力、使皮膚更年輕。
12/20	三	米食	麻油雞飯	滷蛋	脆炒小瓜	黃瓜排骨湯	麻油富含不飽和脂肪酸，是很好的油脂，常用於食補；可以長肌肉、幫助皮膚復原，皮膚易乾裂的患者就可以使用。
12/21	四	燕麥飯	洋蔥豬柳	木耳豆薯	有機蔬菜	香菇雞湯	燕麥屬於全穀雜糧類食物，含豐富的膳食纖維、B群、鈣、鉀等身體所需的營養素，有助維持腸道健康，及降低膽固醇。
12/22	五	洋蔥仁	麻婆豆腐	玉米炒蛋	蒜香菠菜	冬至湯圓	冬至這一天夜最長，日最短，在臺灣，冬至的湯圓被稱為「冬節圓」，人們藉著吃湯圓祈求闔家平安，事事圓滿。紅色代表喜氣，白色代表避邪，紅、白湯圓都要吃，象徵富貴齊全。
12/25	一	小米飯	蔥燒雞腿	鐵板銀芽	青花玉筍	羅宋湯	豆芽含有豐富的維生素A、維生素B1、維生素C、鉀、鈣、鐵等。可治療因缺乏維生素A而引起的夜盲症、幫助新陳代謝。
12/26	二	麥片飯	沙茶炒肉	黃瓜鵪蛋	有機蔬菜	巧達濃湯	鵪蛋含有一般雞蛋2至4倍的磷脂類，包括卵磷脂和腦磷脂，這種物質對中樞神經系統的生長發育以及營養很有助益。
12/27	三	麵食	榨醬麵	小瓜雞絲	泡菜炒蘿蔔	餛飩湯	小黃瓜含有大量維他命C具有美白功用，小黃瓜中的豐富維他命E則能防止肌膚老化，常吃可以淨化血液養顏美容。
12/28	四	五穀飯	梅子雞	竹筍肉絲	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	杏鮑菇雖屬於蔬菜類，但卻含豐富的植物性蛋白質，也含有水溶性膳食纖維及多醣體，可以提高人體免疫功能，對於組織修復、肌肉生長有助益。
12/29	五	白米飯	魚排	咖哩洋芋	麵筋燒白菜	玉米湯	大白菜中有豐富的維他命C，可預防感冒、消除疲勞，非水溶性膳食纖維，可促進腸胃蠕動，幫助體內消化及排毒。