

長興國小附幼 2022 年 12 月營養午餐公告

日期	星期	主食	主菜	副菜 1	副菜 2	水果	湯點
12-01	四	燕麥飯	清蒸 熱油石斑魚	炒四季豆	炒高麗菜	水果	筍絲雞湯
食材		白米、燕麥	石斑魚片、薑、蒜仁、蔥	四季豆、碎蒜仁、鮮香菇	高麗菜、碎蒜仁、紅蘿蔔絲		薑絲、光雞丁、桶筍絲、鮮香菇
12-02	五	地瓜飯	塔香海茸	絲瓜滑蛋	菇香油菜		小粉圓 冬瓜茶
食材		白米、黃地瓜	海茸、薑、九層塔	絲瓜、鮮香菇、薑、雞蛋	薑絲、油菜、鮮香菇		冬瓜、小粉圓
12-05	一	紫米飯	瓜仔鵝鶉肉燥	紅蘿蔔炒蛋	鮮白花椰	水果	好彩頭湯
食材		白米、紫米	碎瓜、瘦絞肉、蒜仁、鮮香菇、鵝鶉蛋	雞蛋、紅蘿蔔絲、碎蒜仁	去尾蔥、白花椰菜、紅蘿蔔絲		白蘿蔔小丁、薑絲、玉米塊
12-06	二	糙米飯	照燒雞腿丁	田園四色	黃瓜花片	鮮奶	排骨湯
食材		白米、糙米	雞腿、杏鮑菇、紅蘿蔔、蒜仁、白芝麻、照燒醬	小黃瓜、毛豆仁、蒜仁、紅蘿蔔、馬鈴薯	大黃瓜、蒜仁、木耳、紅蘿蔔、貢丸		龍骨、去尾蔥
12-07	三	鍋燒意麵	炒鵝仔白菜	滷蛋		麵包	
食材		意麵、洋蔥、蒜仁、高麗菜、金針菇、蔥、魷魚、虱目珍珠魚丸、火鍋豬肉片、紅蘿蔔絲	鵝仔白菜(有機)、薑絲、木耳	CAS 滷蛋			
12-08	四	燕麥飯	滷雞翅	黃瓜炒什錦	魚乾炒莧菜	水果	噴水蛤蜊
食材		白米、燕麥	雞翅、薑片、去皮蒜頭、蔥	大黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、蒜仁、鮮香菇	小魚乾、碎蒜仁、莧菜		蛤蜊、去尾蔥、薑絲
12-09	五	地瓜飯	綜合滷味	滑蛋豆	薑絲高麗菜		味噌蔬菜湯
食材		白米、黃地瓜	玉米筍、四季豆、豆干、金針菇、海帶	滑蛋、毛豆	高麗菜、薑絲、紅蘿蔔絲		白菜、乾海帶芽、味噌、板豆腐
12-12	一	糙米飯	滷香雞翅	開陽白菜	炒豆芽韭菜		柴魚蘿蔔湯
食材		白米、糙米	雞翅、薑片、去皮蒜頭、去尾蔥	山東大白菜、鮮香菇、蒜末、乾蝦皮	綠豆芽菜、韭菜、蒜仁		白蘿蔔、黑輪、蔥、柴魚片
12-13	二	糙米飯	粉蒸肉	螞蟻上樹	蒜炒莧菜	水果	紫菜蛋花湯
食材		白米、糙米	肉片、蒜仁、蒸肉粉、南瓜	瘦絞肉、鮮香菇、冬粉、木耳絲、高麗菜、蒜仁	莧菜、蒜仁、玉米粒		紫菜、雞蛋、蔥
12-14	三	古早味飯湯	小籠包	炒鵝仔白菜		豆漿	
食材		白米、蝦米、乾香菇、肉絲、魚丸、貢丸、桶筍絲、柴魚、魚板、芹菜、豆皮	小籠包	鵝仔白菜(有機)、薑絲、鮮香菇、紅蘿蔔			
12-15	四	燕麥飯	紅燒鱸魚	聰明蛋	菇香高麗菜	水果	雲吞
食材		白米、燕麥	鱸魚、紅黃甜椒、蒜仁、蔥、洋蔥	雞蛋、蔥、木耳、胡蘿蔔絲	鮮香菇、高麗菜、蝦皮、碎蒜仁		尼龍白菜、雲吞、素冬菜
12-16	五	沙茶魷魚羹	滷蛋	絲瓜冬粉	味噌石斑湯		
食材		米粉、魷魚、木耳、綠豆芽、九層塔、蒜仁、桶筍、紅蘿蔔、柴魚	滷蛋	絲、冬粉、蒜頭	高麗菜、石斑魚、乾海帶芽、味噌、板豆腐		

12-19	一	白米飯	日式咖哩	醬燒豆腐	魚乾炒莧菜		芹香貢丸湯
食材		白米	瘦肉丁、洋蔥、馬鈴薯、蒜仁、紅蘿蔔	紅蘿蔔、蒜仁、油豆腐、杏鮑菇	小魚乾、蒜仁、莧菜		白蘿蔔、貢丸、芹菜
12-20	二	糙米飯	三杯雞	梅花炒高麗	白花椰菜	鮮奶	瓜骨丸湯
食材		白米、糙米	雞胸肉、薑、蔥、九層塔、杏鮑菇	高麗菜、蒜仁	白花椰菜、蔥、蒜仁		刺瓜、薑、龍骨、魚丸
12-21	三	肉絲麵線糊	蒸肉丸	炒蚵白菜		蜜蘋果	
食材		紅麵線、魚羹、肉羹、桶筍、貢丸、蒜泥、蔥、綠豆芽	肉丸	有機白菜、蒜仁、豆皮			
12-22	四	燕麥飯	豆豉鯰魚	黃黑紅	清炒波派	豆漿	紅豆湯圓
食材		白米、燕麥	鯰魚、洋蔥、紅黃甜椒、蒜仁、蔥	大黃瓜、木耳、蒜仁、紅蘿蔔	菠菜、蒜仁		紅豆、芝麻湯圓
12-23	五	白米飯	芹菜"逗"花枝	清炒小黃瓜	菇香高麗菜	水果	玉冬湯
食材		白米、糙米	花枝、芹菜、豆干、蒜苗	小黃瓜、木耳、紅蘿蔔	鮮香菇、高麗菜、薑、木耳		玉米塊、冬瓜
12-26	一	紫米飯	豆干炒肉	洋蔥炒蛋	青白花菜		菜頭湯
食材		白米、紫米	腱肉、豆干、毛豆、蒜仁、蔥、紅蘿蔔	洋蔥、雞蛋、蔥、木耳	青花椰菜、白花椰菜、紅蘿蔔、蔥		白蘿蔔、魚羹
12-27	二	糙米飯	照燒雞腿丁	家常豆腐	炒豆韭	鮮奶	瓜骨虱湯
食材		白米、糙米	雞腿丁、杏鮑菇、紅蘿蔔、蒜仁	油豆腐、木耳、紅蘿蔔、桶筍	綠豆芽菜、韭菜		大黃瓜、薑、龍骨、虱目魚丸
12-28	三	奶油義大利肉醬麵	燒賣	清新時蔬		水果	雲吞
食材		油麵、鮮香菇、洋蔥、蒜仁、鮮玉米粒、馬鈴薯、培根	CAS 燒賣	有機小松菜、蒜仁			小白菜、雲吞、冬菜
12-29	四	燕麥飯	糖醋石斑魚	黑輪韭菜花	蒜炒高麗菜	豆漿	白菜豆腐湯
食材		白米、燕麥	石斑魚塊、薑、蒜仁、蔥、鳳梨醬、洋蔥、紅黃甜椒	韭菜花、黑輪、蒜仁	碎蒜仁、高麗菜		小白菜、柴魚片、板豆腐、去尾蔥
12-30	五	麻醬拌麵	三色蛋	清炒波派		水果	西瓜綿魚柳湯
食材		油麵、芝麻醬、花生醬、蒜泥、白菜、綠豆芽	雞蛋、皮蛋、鹹蛋	菠菜、碎蒜仁			魚柳、魚皮、西瓜綿、蔥、薑絲