

臺南市佳里區仁愛國民小學附設幼兒園 110 學年度第 1 學期 12 月份餐點表



日期	星期	上午點心	午餐	水果	下午點心	全穀根莖	魚肉蛋豆	蔬菜類	水果類
12/1	三	蔬菜拉麵 (胡蘿蔔、高麗菜、木耳)	番茄紅燒湯麵(紅番茄、胡蘿蔔、白蘿蔔、洋蔥、豬肉)、清燙小白菜、豆奶	小番茄	三明治 (小黃瓜、蛋) 低糖麥茶	✓	✓	✓	✓
12/2	四	竹筍粥	白飯、蘋果咖哩雞、桶筍三絲、炒有機青江菜、玉米蛋花湯	橘子	茶葉蛋 低糖麥茶	✓	✓	✓	✓
12/3	五	清粥小菜 麵筋、煎蛋	胚芽米飯、芥藍豬柳、小黃瓜黑輪、南瓜炒高麗菜、鯛魚味噌豆腐湯	蘋果	饅頭夾蛋 豆漿	✓	✓	✓	✓
12/6	一	蔬菜蛋餅 低糖麥茶	白飯、打拋豬肉、杏鮑菇炒蛋、沙茶油菜、冬瓜排骨酥湯	橘子	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
12/7	二	壽司 低糖麥茶	胚芽米飯、酥炸魚柳、白花菜炒豆包、炒有機尼龍白菜、豆薯蛋花湯	香蕉	雞蛋布丁	✓	✓	✓	✓
12/8	三	廣東粥 (皮蛋、豬肉)	高麗菜粥飯、鹽水雞(雞胸肉、四季豆、脆筍片、木耳)、保久乳	香蕉	玉米濃湯 吐司	✓	✓	✓	✓
12/9	四	小西點	戶外教學~營養美味餐點	橘子	義美蘋果汁	✓	✓	✓	✓
12/10	五	翡翠雞茸玉米粥	白飯、芋頭燒肉、三色百頁(玉米、胡蘿蔔、小黃瓜)、奶油白菜、麻油雞湯	小番茄	葡萄乾吐司 豆漿	✓	✓	✓	✓
12/13	一	絲瓜麵線	五穀飯、沙茶蔥爆雞丁、豆乾肉末碎脯、炒有機蚵白菜、小魚海芽豆腐湯	橘子	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
12/14	二	小籠包 紫菜蛋花湯	白飯、洋蔥豆腐、紅蘿蔔炒蛋、蒜炒大陸妹、芹香魚丸湯	芭樂	三色豆花	✓	✓	✓	✓
12/15	三	玉米瘦肉粥	炒麵(豬肉、高麗菜、香菇)、綜合滷味(鳥蛋、海帶、豆干) 大黃瓜豬骨湯	小番茄	黑糖饅頭 豆漿	✓	✓	✓	✓
12/16	四	麵線羹	白飯、南瓜燒肉、豆芽菜炒火腿、鮑菇有機時蔬、蒜頭蛤蜊雞湯	橘子	綠豆地瓜湯	✓	✓	✓	✓
12/17	五	清粥小菜 花瓜、麵筋	小米飯、蕃茄燒雞、玉米肉末、枸杞菠菜、白蘿蔔豬骨湯	芭樂	吐司夾蛋 豆漿	✓	✓	✓	✓
12/20	一	蔬菜蛋餅 綠豆汁	白飯、壽喜燒肉、黃瓜鵝蛋、薑炒有機油菜、筍絲雞湯	橘子	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
12/21	二	枸杞麵線	糙米飯、茄汁油腐、木須炒蛋、蝦米高麗菜、地瓜紅豆湯圓	蘋果	香菇雞湯	✓	✓	✓	✓
12/22	三	什錦蔬菜粥 (高麗菜、玉米)	香腸炒飯(香腸、雞蛋、胡蘿蔔、玉米)、白菜腐皮、小魚味噌湯、保久乳	橘子	三明治 豆漿	✓	✓	✓	✓
12/23	四	當歸麵線	白飯、三杯杏鮑菇雞丁、筍茸炒肉絲、炒有機白菜、菇蛋花湯	蓮霧	紅豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
12/24	五	玉米蛋餅 豆漿	五穀飯、車輪肉燥、關東煮(米血、蘿蔔、油豆腐)、枸杞菠菜、韭菜肉絲湯	蘋果	全穀饅頭 豆漿	✓	✓	✓	✓
12/27	一	香菇肉羹麵	白飯、味噌炒豬柳、芹香高麗菜、燴雙花椰菜、大頭菜豬骨湯	蓮霧	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
12/28	二	叻仔魚粥	地瓜飯、蜜汁燒魚、蕃茄炒蛋、薑炒有機奶油白菜、玉米濃湯	小番茄	綜合芋圓湯	✓	✓	✓	✓
12/29	三	水果布丁蛋糕 低糖麥茶	香菇肉羹麵湯(香菇、肉羹、胡蘿蔔、白菜)、茶葉蛋、豆奶	小番茄	鮮奶饅頭 豆漿	✓	✓	✓	✓
12/30	四	地瓜粥 歐姆蛋	白飯、蔥油雞、洋芋肉末、炒有機白菜、小白菜豆腐湯	橘子	玉米蘿蔔排骨湯	✓	✓	✓	✓

用餐
天數：22 天

備註：
 ☆12/9(四) 校外教學
 ☆12/20(一) 冬至搓湯圓活動
 ☆12/29(三) 12 月份慶生會
 ☆餐點若遇偶發事件需變更，則以相同屬性食品替代！
 ☆培養幼兒飲食均衡每日皆提供當季新鮮水果，並隨產季機動調整！
 ☆本園一律使用國產豬肉、牛肉及符合食品安全標章食材！



製表：

教保員蔡美鳳

園主任：

教師兼附設
幼兒園主任 陳月霜

校長：

臺南市佳里區
仁愛國民小學校長 楊宗穎