

**臺南市北區文元國小附幼112年12月點心**  
(每天皆供應水果，其中二、四由午餐供應-依時節及供貨調整，全部使用國產豬肉)

日期	星期	早點	品名	食材內容	品名	食材內容	午點	品名	食材內容	品名	食材內容	水果
12月1日	五	早點	南瓜鮮肉粥	南瓜，高麗菜，肉絲，胡蘿蔔，白米			午點	小餐包	麵粉、奶油	牛奶	牛奶	鳳梨
12月4日	一	早點	酸辣湯	竹筍，肉絲，木耳，胡蘿蔔，豆腐，雞蛋，金針菇			午點	水果優格	水果 優格			橘子
12月5日	二	早點	原味蛋餅	雞蛋，冷凍蛋餅皮	豆漿	黃豆	午點	杯子蛋糕	麵粉 奶油 糖	牛奶	牛奶	午餐水果
12月6日	三	早點	肉包	豬絞肉，麵粉	豆漿	黃豆	午點	堅果派對	榛子、腰果、杏仁			香蕉
12月7日	四	早點	金針蘿蔔排骨湯	金針菜，胡蘿蔔，白蘿蔔，豬小排			午點	脆皮香蔥烤饅頭	白芝麻，青蔥，麵粉	蜜茶	蜂蜜	午餐水果
12月8日	五	早點	生日蛋糕	麵粉、鮮奶油、水果、布丁	鮮奶	鮮奶	午點	牛奶銀絲卷	牛奶、麵粉、蛋	牛奶	牛奶	火龍果
12月11日	一	早點	竹筍鮮肉粥	竹筍，肉絲，胡蘿蔔，高麗菜，雞蛋，白米			午點	水果優格	水果 優格			芭樂
12月12日	二	早點	紫米珍珠丸	黑和糯米，豬絞肉，玉米粒	豆漿	黃豆	午點	蒸玉米	玉米			午餐水果
12月13日	三	早點	炒南瓜米粉	南瓜，胡蘿蔔，肉絲，高麗菜，木耳，米粉			午點	水果	水果 牛奶	牛奶	牛奶	木瓜
12月14日	四	早點	奶油土司	奶油，土司	玉米濃湯	玉米粒，洋蔥，火腿丁，胡蘿蔔，雞蛋	午點	綜合滷味	豆干，海帶，烏蛋			午餐水果
12月15日	五	早點	港式蘿蔔糕	白蘿蔔，在來米，肉燥，蝦米	薏仁漿	薏仁	午點	檸檬蛋糕	麵粉、奶油、檸檬巧克力			蘋果
12月18日	一	早點	土司夾蛋	雞蛋，土司	豆漿	黃豆	午點	水果優格	水果 優格			蘋果
12月19日	二	早點	蔬菜鮮肉粥	高麗菜，木耳，肉絲，胡蘿蔔，白米			午點	紅豆湯圓	紅豆、湯圓			午餐水果
12月20日	三	早點	燒賣	豬絞肉，麵粉	蛋花湯	雞蛋	午點	小西點	麵粉 奶油	牛奶	牛奶	奇異果
12月21日	四	早點	奶皇包	奶油，雞蛋，麵粉	枸杞紅棗茶	枸杞，紅棗	午點	地瓜脆皮車輪餅	地瓜，麵粉	麥茶	麥茶	午餐水果
12月22日	五	早點	粿條湯	粿仔條，豆芽菜，肉絲，胡蘿蔔，高麗菜			午點	火腿吐司	麵粉、奶油、火腿	牛奶	牛奶	橘子
12月25日	一	早點	小籠湯包	豬絞肉，麵粉	豆漿	黃豆	午點	水果	水果 牛奶	牛奶	牛奶	香蕉
12月26日	二	早點	香雞麵線	雞肉，麵線，枸杞，高麗菜			午點	烤蕃薯	蕃薯			午餐水果
12月27日	三	早點	鍋燒意麵	高麗菜，意麵，肉絲，魚丸，雞蛋，魚板			午點	麥片鮮奶	玉米片 鮮奶			火龍果
12月28日	四	早點	碗粿	肉燥，鴨蛋黃，在來米	味噌湯	豆腐，海帶芽，味噌	午點	銅鑼燒	紅豆，麵粉	冬瓜茶	冬瓜糖磚	午餐水果
12月29日	五	早點	水餃	高麗菜，豬絞肉，水餃皮	蛋花湯	雞蛋，胡蘿蔔	午點	蛋塔	麵粉、奶油、蛋			葡萄

# 臺南市北區文元國小112年12月份營養午餐



※菜色僅供參考，遇特殊狀況(颱風、退貨、停水、停電)變動食譜；**一律使用國產豬肉**

★表示此道菜色有使用到海鮮(或魚露或柴魚片)，對海鮮過敏者請自行斟酌

No	日期	星	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果
01	112.12.01	五	米飯	蒜燒魚丁★	韓式泡菜豆腐	田園花椰	紫菜蛋花湯	
02	112.12.04	一	胚芽米飯	高昇排骨	銀芽肉絲	炒有機蔬菜	三菇海鮮湯★	
03	112.12.05	二	小米飯	香菇燒雞(蘿)	椒鹽豆腐	燙萵苣	玉米濃湯	水果
04	112.12.06	三	鍋燒意麵	鍋燒湯麵料★	叉燒包			鮮乳
05	112.12.07	四	五穀飯	脆瓜肉燥	黃瓜炒肉羹	炒有機蔬菜	冬瓜雞湯	水果
06	112.12.08	五	米飯	豆酥魚(豆)★	番茄炒蛋	塔香海茸	關東煮湯★	
07	112.12.11	一	小米飯	蔥燒小排肉	螞蟻上樹	炒有機蔬菜	涼薯蛋花湯	
08	112.12.12	二	紅藜飯	冰糖醬雞	家常豆腐	蒜香青花菜	四神湯	水果
09	112.12.13	三	米飯	蝦仁炒飯配料★	醋溜花瓜		三絲湯	優格
10	112.12.14	四	燕麥飯	洋蔥壽喜肉片★	芹菜干絲	燙有機蔬菜	人蔘雞湯	水果
11	112.12.15	五	米飯	雞肉絲飯料	滷蛋	白菜滷★	黃瓜針菇湯	
12	112.12.18	一	小米飯	梅子排骨	玉米薯丁	炒有機蔬菜	餛飩湯	
13	112.12.19	二	五穀飯	咖哩雞	香滷豆干	蔥爆豆芽菜	甘藍蛋花湯	水果
14	112.12.20	三	米飯	麻油豬肉拌飯		蒜香菠菜	大頭菜排骨湯	豆漿
15	112.12.21	四	胚芽米飯	韓式炸雞	蘿蔔燒麵輪	炒有機蔬菜	味噌菇菇湯	水果
16	112.12.22	五	米飯	烤日式鹹魚★	洋蔥培根蛋	燙青花菜	紫米湯圓	
17	112.12.25	一	小米飯	筍片排骨	肉絲花椰	炒有機蔬菜	魚丸冬粉湯★	
18	112.12.26	二	胚芽米飯	蔥燒雞腿	麻婆豆腐	薑炒小白菜	冬瓜盅	水果
19	112.12.27	三	米粥	海產粥配料★	銀絲卷			保久乳
20	112.12.28	四	燕麥飯	糖醋排骨	刺瓜炒烏蛋	炒有機蔬菜	金針肉絲湯	水果
21	112.12.29	五	米飯	油豆腐燒雞	玉米炒蛋	枸杞菠菜	蘿蔔珍菇湯	

**菱角**  
Water Chestnuts

全國菱角最大的產地在臺南市官田區。  
無論是產量或種植面積都是**全國第一**。

**主要產地**

官田區

**菱角家族**

二角菱

- 果實有兩個角。
- 秋冬成熟。
- 口感較鬆綿。
- 盛產期為9至11月。

四角菱

- 果實有四個角。
- 夏天成熟。
- 口感較爽脆。
- 盛產期為6至9月。

**菱角構造**

成熟的菱角是深紅色的，由於菱角採收後接觸到空氣逐漸變黑，所以平常我們看到的都是黑色菱角。

臺南市政府教育局 關心您

廣告