

臺南市忠義國小附設幼兒園111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28日	11月29日	11月30日	12月1日	12月2日
上午點心品名				蛋花麵線	翡翠叻仔魚粥
主要食材				麵線 蛋 蔥酥	翡翠 叻仔魚 米
下午點心品名				仙草奶凍 柳丁	肉鬆排 蘋果
主要食材				仙草 鮮奶 柳丁	肉鬆 麵粉 蛋 奶油 蘋果
日期	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日
上午點心品名	香菇肉羹	奶油起士吐司 豆漿	蔥花捲 米漿	洋葱鮭魚粥	什錦炒麵
主要食材	香菇 筍絲 肉羹	奶油 起士 吐司 黃豆	油蔥酥 麵粉 米 花生	紅蘿蔔 洋葱 鮭魚 米	高麗菜 黑木耳 絞肉 白油麵
下午點心品名	玉米濃湯	綜合水果	蒸肉圓	煉乳饅頭 桔茶 柳丁	黑糖麻糬餐包 蘋果
主要食材	蛋 玉米粒 絞肉 紅蘿蔔	柳丁 鳳梨 蘋果	絞肉 筍絲 紅蘿蔔	煉乳 金桔 麵粉 柳丁	麵粉 蛋 奶油 黑糖 米 蘋果
日期	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日
上午點心品名	玉米瘦肉粥	紅蘿蔔葡萄饅頭 豆漿	南瓜炒米粉	鮭魚沙拉吐司 冬瓜奶	魚皮冬粉湯
主要食材	米 玉米粒 絞肉	紅蘿蔔 葡萄 麵粉 黃豆	南瓜 高麗菜 絞肉 米粉	鮭魚 馬鈴薯 吐司 冬瓜糖 鮮奶	虱目魚皮 冬粉
下午點心品名	嫩汁魚條	綜合水果	蛋餅	地瓜綠豆湯 柳丁	藍莓餐包 蘋果
主要食材	魚漿 麵包粉	柳丁 鳳梨 蘋果	蛋餅皮 蛋	地瓜 綠豆 柳丁	藍莓 麵粉 蛋 奶油 蘋果
日期	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日
上午點心品名	虱目魚粥	黑糖起士饅頭 米漿	小漢堡 豆漿	蘿蔔糕湯	炒意麵
主要食材	虱目魚 米 紅蘿蔔	黑糖 起士 麵粉 米 花生	漢堡 起司 雞排 黃豆	蘿蔔糕 絞肉 紅蘿蔔 洋葱	高麗菜 黑木耳 絞肉 意麵
下午點心品名	桂圓銀耳湯	綜合水果	味噌豆腐貢丸湯	煎餃 柳丁	重奶油麵包 蘋果
主要食材	桂圓 白木耳 枸杞子	柳丁 鳳梨 蘋果	味噌 豆腐 貢丸	麵粉 絞肉 高麗菜 柳丁	麵粉 蛋 奶油 蘋果
日期	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日
上午點心品名	紫芋紅豆饅頭 米 漿	炒板條	奶油果醬吐司 豆漿	台北米粉湯	五穀紫米粥
主要食材	紫芋地瓜 紅豆 麵粉 米 花生	高麗菜 黑木耳 絞肉 洋葱 板條	草莓果醬 奶油 吐司 黃豆	米粉 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔	五穀 紫米
下午點心品名	酸辣湯	綜合水果	珍珠冬瓜奶	蒸地瓜 柳丁	草莓起士餐包 蘋果
主要食材	絞肉 筍絲 黑木耳 豆腐	柳丁 鳳梨 蘋果	粉圓 冬瓜糖 鮮奶	地瓜 柳丁	草莓 起士 麵粉 蛋 奶油 蘋果

本園一律使用國產豬肉 水果依時節更改調整

111年12月 立人·忠義國小營養午餐

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	四	洋蔥仁	豆豉排骨	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	雞肉冬粉湯	乳品	4.9	2.1	1.1	2		1	768
2	12月2日	五	白米飯	蔥燒石斑魚	筍乾海帶結	金針絲瓜	關東煮	豆漿	4.7	3	1.5	2			682
3	12月3日	六	麵食	泡菜烏龍麵	綜合鹹酥雞	蛋糕	黑糖粉圓	水果	5	2.7	0.8	2.5	1		745
4	12月5日	一	校 慶 補 假												
5	12月6日	二	五穀飯	洋蔥豬肉	培根豆薯	有機蔬菜	苦瓜雞湯	乳品	4.7	2.4	1	2		1	774
6	12月7日	三	米食	滑蛋糙米粥	蜜汁翅小腿	枸杞菠菜	豬肉餡餅	水果	4.7	2.3	1	2.5	1		699
7	12月8日	四	紫米飯	義式蕃茄燉雞	黃瓜蝦仁	有機蔬菜	山藥排骨湯	乳品	4.7	2.2	1.3	2		1	767
8	12月9日	五	白米飯	麻婆豆腐	玉米炒蛋	麵筋燒白菜	紫菜菇湯		5	1.5	1	2			578
9	12月12日	一	燕麥飯	壽喜燒	油蔥扁蒲	青花玉筍	魚皮湯	水果	4.5	2.5	1.4	2	1		688
10	12月13日	二	麥片飯	梅子雞	竹筍炒肉	有機蔬菜	大頭菜湯	乳品	4.5	2.3	1.2	2.5		1	780
11	12月14日	三	麵食	味噌拉麵	滷油豆腐	菊絲銀芽	貝果	水果	5	2.2	0.8	2.5	1		708
12	12月15日	四	白米飯	辣炒皮蛋	海帶三絲	有機蔬菜	芥菜雞湯	乳品	4.5	2.5	1.1	2		1	770
13	12月16日	五	糙米飯	豆瓣魚	菜脯蛋	薑絲青江	青菜豆腐湯		4.7	2.6	1	2			639
14	12月19日	一	小米飯	蠔油雞丁	黑胡椒鮮菇	清炒高麗菜	玉米湯	水果	4.6	2.4	1.2	2	1		682
15	12月20日	二	白米飯	馬鈴薯燉肉	芹菜豆干	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	乳品	4.7	2.4	1	2		1	774
16	12月21日	三	米食	麻油雞飯	滷蛋	涼拌小瓜	冬瓜湯	水果	4.5	2.3	1	2.5	1		685
17	12月22日	四	洋蔥仁	高麗菜滷肉	蝦米絲瓜	有機蔬菜	冬至湯圓	乳品	5	2	1.4	2		1	775
18	12月23日	五	藜麥飯	蘿蔔麵輪	木耳炒蛋	菇炒油菜	翡翠豆腐羹		4.5	2	1	2.5			603
19	12月26日	一	五穀飯	醬燒香菇雞	芝麻海帶根	油蔥美生菜	花生豬腳湯	水果	4.5	2.2	1.2	2.5	1		683
20	12月27日	二	燕麥飯	糖醋排骨	三色蝦仁	有機蔬菜	豆薯蛋花湯	乳品	4.6	2.1	1	2		1	745
21	12月28日	三	麵食	蚵仔麵線	滷豆干鴿蛋	雙色花椰	羅宋麵包	水果	5	2	0.8	2.5	1		693
22	12月29日	四	白米飯	香芋鴨肉	白菜肉片	有機蔬菜	巧達濃湯	乳品	5	2	1.4	2		1	775
23	12月30日	五	香鬆飯	魚排	冬瓜麵筋	蒜香菠菜	黃瓜丸湯		4.5	2.3	1.5	2.5			638

※※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. 12/2(石斑魚), 12/16, 12/30供應低碳餐

12/9, 12/23供應健康蔬食餐

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	營養價值
12/1	四	洋蔥仁	豆豉排骨	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	雞肉冬粉湯	冬粉通常是以綠豆製成，也可由玉米澱粉或者地瓜澱粉製作。綠豆中的直鏈澱粉最多，口感好，長時間烹飪易碎；冬粉的直徑一般在0.5毫米左右，這也是它有「絲」之名的由來。 金針菇中的醣類可幫助人體提高免疫力；維生素B2及菸鹼酸對面皰患者及溼疹都有一定的功效；蛋白質則可以幫助增強記憶力及生長發育等。 杏鮑菇被稱為「平菇王」，有「素食界的牛排」之稱，含有人體必需胺基酸、膳食纖維、礦物質鉀和磷、維生素A、R、C、F...等營養素，有提神、健腦的作用。
12/2	五	白米飯	鰻魚石斑魚	筍乾海帶結	金針絲瓜	關東煮	
12/3	六	麵食	泡菜烏龍麵	綜合鹹酥雞	蛋糕	黑糖粉圓	

12/5 校 假

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	營養價值
12/6	二	五穀飯	洋蔥豬肉	培根豆薯	有機蔬菜	苦瓜雞湯	苦瓜含有豐富的營養成分，尤其維他命C的含量是瓜類之冠，有瓜中C王之稱。具有抗氧化的作用，能維持細胞正常發育，增進免疫力，預防感冒。 菠菜含有大量草酸，跟豆腐裡的鈣在腸道裡形成草酸鈣，草酸鈣不會被腸道吸收，反而會形成糞石後隨著糞便排出，所以菠菜豆腐湯並不會造成身體結石的問題。 番茄中的茄紅素是一種抗氧化劑，可延緩老化；所含的類胡蘿蔔素、維生素C則可以增強血管功能，預防血管老化。
12/7	三	米食	鴻蛋糙米粥	蟹汁翅小腿	枸杞菠菜	豬肉餡餅	
12/8	四	紫米飯	義式蕃茄燉雞	黃瓜蝦仁	有機蔬菜	山藥排骨湯	玉米含胡蘿蔔素，能轉化為維生素A，有防護作用。天然維生素B有促進細胞分裂、降低血清膽固醇、防止皮膚病變的功能。
12/9	五	白米飯	麻婆豆腐	玉米炒蛋	麵筋燒白菜	紫菜菇湯	虱目魚可以保護皮膚結膜，促進肌膚、指甲和頭髮發育，增加身體抵抗力，維持消化系統正常運作。 紫蘇具有大量的β-胡蘿蔔素、鐵、α-亞麻素等。其中β-胡蘿蔔素是公認的抗過高手，能預防體內細胞氧化，提高免疫力機能，減少膽固醇和血糖值。 綠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。 芥菜富含膳食纖維，維生素A、B群、C、鉀及鈣，有促進消化、提升免疫力、預防感冒、保護眼睛、幫助傷口癒合等效果。 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。 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。 芹菜的根、莖、葉和籽都可做藥用，被稱為「藥芹」，含高鉀、及豐富纖維，可鬆弛血管平滑肌、降低血壓、幫助消化、預防便秘、舒緩緊張情緒。 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。
12/10	二	白米飯	馬鈴薯燉肉	芹菜豆干	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	
12/11	三	米食	麻油雞飯	滷蛋	涼拌小瓜	冬瓜湯	
12/12	四	洋蔥仁	高麗菜燻肉	蝦米絲瓜	有機蔬菜	冬至湯圓	湯圓通常比較小，是冬至應景的一種食品，寓意團圓圓圓。烹調時會加紅糖或黑糖一起煮成甜的圓仔湯。也有加入蔬菜和肉類、筍材料，煮成鹹的湯圓。 黑木耳屬於蔬菜類，紫黑色來自天然抗氧化劑花青素，富含多醣體，膳食纖維，及人體所需的礦物質鈣、鎂、鐵...等，能降低總膽固醇，避免血栓，具有活血、通血路之作用。 芝麻的脂肪多，但脂肪酸比例很優良。最主要的脂肪酸是亞麻油酸，缺乏就會讓體內某些荷爾蒙無法正常地製造。 蝦是良好的低脂高蛋白質來源，含有的多元不飽和脂肪酸，有助於減少血液中的膽固醇含量，防止動脈硬化，且含豐富的鎂，對心臟活動具有重要的作用，能有效的預防心血管疾病。 鵝蛋含有一般雞蛋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。 鴨肉不飽和脂肪酸含量較多，較不易升高血液中的膽固醇，是含生B群、維生素B較多的肉類，能幫助神經循環正常，並增加抵抗力。
12/13	二	麥片飯	梅子雞	竹筍炒肉	有機蔬菜	大頭菜湯	
12/14	三	麵食	味噌拉麵	滷油豆腐	菊絲銀芽	貝果	
12/15	四	白米飯	辣炒皮蛋	海帶三絲	有機蔬菜	芥菜雞湯	
12/16	五	糙米飯	豆瓣魚	菜脯蛋	薑絲青江	青菜豆腐湯	
12/19	一	小米飯	蠔油雞丁	黑胡椒鮮菇	清炒高麗菜	玉米湯	

12/20 二 白米飯 馬鈴薯燉肉 芹菜豆干 有機蔬菜 榨菜肉絲湯

12/21 三 米食 麻油雞飯 滷蛋 涼拌小瓜 冬瓜湯

12/22 四 洋蔥仁 高麗菜燻肉 蝦米絲瓜 有機蔬菜 冬至湯圓

12/23 五 麥麥飯 蘿蔔麵輪 木耳炒蛋 菇炒油菜 翡翠豆腐羹

12/26 一 五穀飯 醬燒香菇雞 芝麻海帶根 油蔥美生菜 花生豬腳湯

12/27 二 燕麥飯 糖醋排骨 三色蝦仁 有機蔬菜 豆薯蛋花湯

12/28 三 麵食 蚵仔麵線 滷豆干雞蛋 雙色花椰 羅宋麵包

12/29 四 白米飯 香芋鴨肉 白菜肉片 有機蔬菜 巧達濃湯

12/30 五 香鬆飯 魚排 冬瓜麵筋 蒜香菠菜 黃瓜丸湯