

臺南市學甲區中洲國民小學附設幼兒園 113 學年度第一學期

12 月份餐點表

※本園一律使用國產豬、牛肉食材。

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
W15	2 一	香蕉+低糖豆漿	白米飯、香酥魚排、麻婆豆腐、彩椒青花菜 當歸枸杞湯、柳丁	高麗菜肉絲蛋花粥
3	二	柿子片+低糖豆漿	糙米飯、沙茶豬肉燴飯、南瓜炒蛋、有機高麗菜大頭菜肉絲湯、橘子	蔥油餅+米漿
4	三	蘋果片+鮮奶	皮蛋瘦肉粥、鐵路豬排、土豆麵筋、芝麻海帶根履歷豆漿、蜂蜜米餅	青江菜雞片湯麵
5	四	香蕉+鮮奶	糙米飯、三杯雞丁、蒜蓉甘藍小卷、油菜玉米熱冬瓜銀耳湯	鮮乳黑糖饅頭+芝麻豆漿
6	五	柳丁+優酪乳	白米飯、京醬肉絲、關東煮、有機白菜筍絲魚皮湯	玉米蛋雞茸粥
W16	9 一	木瓜片+優酪乳	白米飯、蔥燒虱目魚肚、香菇蒸蛋、豆皮青江菜玉米濃湯、香蕉	油菜虱目丸湯
10	二	葡萄+低糖豆漿	糙米飯、高麗菜滷肉、奶油馬鈴薯、有機莧菜韓式大醬湯、橘子	奶皇包+鮮奶
11	三	香蕉+優酪乳	義大利肉醬麵、奶皇包、吻魚菠菜、蘿蔔朱貝湯全脂保久乳	水煮蛋+低糖豆漿
12	四	蘋果片+鮮奶	糙米飯、蒜泥白肉、火腿玉米炒蛋、韭菜銀芽紫菜菇菇湯	旗魚瘦肉粥
13	五	火龍果片+優酪乳	白米飯、瓜仔雞丁、花椰菜炒花枝、有機高麗菜玉米排骨湯	水餃+芝麻豆漿
W17	16 一	芭樂片+鮮奶	白米飯、三杯小卷、韓式泡菜炒黃豆芽、油蔥高麗菜、玉米蛋花湯、葡萄	蜂蜜蛋糕+黑豆漿
17	二	葡萄+優酪乳	糙米飯、豉汁排骨、紅蘿蔔炒蛋、有機油菜大頭菜雞湯、蘋果	蛋餅+低糖豆漿
18	三	柳丁+鮮奶	酸辣湯餃、檸檬滷雞翅、鮮菇炒小白菜、紅豆麵包優酪乳	煎餃+低糖豆漿
19	四	香蕉+優酪乳	糙米飯、東山鴨頭、滷冬瓜、胡麻菠菜、鮮菇湯	紅豆包+芝麻豆漿
20	五	蘋果片+低糖豆漿	白米飯、豬肉豆腐炒味噌、咖哩花椰菜、有機白菜番茄南瓜湯	絲瓜蛋麵線
W18	23 一	奇異果片+優酪乳	白米飯、沙茶海鮮羹、菜脯蛋、鮮菇青花菜、冬瓜蛤蠣湯、柳丁	奶酥麵包+鮮奶
24	二	蘋果片+低糖豆漿	糙米飯、蔥爆雞丁、豆薯炒蛋、有機油菜紅豆湯圓、芭樂	紅豆薏仁湯
25	三	火龍果片+優酪乳	玉米鹹粥、香滷雞腿、奶皇包、豆菊鮮蔬、保久乳	芝麻包+低糖豆漿
26	四	葡萄+低糖豆漿	糙米飯、豬肉咖哩、玉米炒絞肉、海芽炒豆芽紫菜魚丸湯	蒸地瓜+鮮奶
27	五	香蕉+鮮奶	白米飯、南瓜燒雞、竹筍炒肉絲、有機菠菜排骨四神湯	鱸魚豆腐湯
W18	30 一	芭樂片+優酪乳	白米飯、炸魚排、梅汁油腐、彩椒青花菜、浮水魚羹湯、橘子	海鹽羅宋麵包+鮮奶
31	二	蘋果片+鮮奶	糙米飯、可樂豬腳、洋蔥鮪魚炒蛋、有機地瓜葉黃豆芽肉絲湯、葡萄	茄汁義大利麵

備註：每日餐點均含全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類及水果類等四大類食物

幼兒園教師師兼周建男
附設幼兒園主任單位主管教師兼周建男
附設幼兒園主任

校長：校長黃文信