



臺南市佳里區仁愛國民小學附設幼兒園 109 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	二	蔬菜蛋餅 綠豆汁	白飯、紫蘇豆腐、紅蘿蔔炒蛋、蒜炒翠白菜、吻仔魚纖蛋湯	小番茄	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
12/2	三	雞絲麵	番茄紅燒湯麵、滷雞翅、乳品	橘子	關東煮湯	✓	✓	✓	✓
12/3	四	清粥小菜	白飯、塔香雞腿、小黃瓜貢丸、薑絲芥藍、高麗菜蛋花湯、	香蕉	小牛角 豆漿	✓	✓	✓	✓
12/4	五	壽司 低糖麥茶	小米飯、馬鈴薯燉肉、田園高麗菜、炒有機時蔬、黑輪蘿蔔湯	小番茄	鴨肉冬粉	✓	✓	✓	✓
12/7	一	蔬菜拉麵	白飯、地瓜雞肉、豆包白菜、薑炒有機時蔬、黃瓜魚丸湯	橘子	小雞塊 低糖麥茶	✓	✓	✓	✓
12/8	二	吻仔魚粥	糙米飯、茄汁甜不辣、木須炒蛋、炒高麗菜、小白菜豆腐湯	蘋果	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
12/9	三	湯餃	高麗菜粥飯、滷米血時蔬、乳品	橘子	雞蛋糕 低糖麥茶	✓	✓	✓	✓
12/10	四	廣東粥	白飯、蘋果咖哩雞、蒲瓜黑輪、香菇有機時蔬、冬瓜文蛤湯	香蕉	茶葉蛋 低糖麥茶	✓	✓	✓	✓
12/11	五	鍋燒意麵	黑芝麻飯、回鍋肉片、韭菜豆芽、枸杞菠菜、紫菜蛋花湯	蘋果	三色豆花	✓	✓	✓	✓
12/14	一	蘿蔔糕 低糖麥茶	五穀飯、親子丼、田園高麗菜、薑炒有機油菜、小魚海芽豆腐湯	橘子	香菇雞湯	✓	✓	✓	✓
12/15	二	地瓜粥拌魚鬆	白飯、揚出豆腐、關東煮、枸杞空心菜、黃瓜魚丸湯	火龍果	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
12/16	三	小籠包 綠豆汁	什錦炒麵、綜合滷味、紫菜蛋花湯、乳品	香蕉	關東煮湯	✓	✓	✓	✓
12/17	四	玉米瘦肉粥	白飯、鼓汁排骨、刺瓜滑蛋、香菇有機時蔬、高麗菜丸仔湯	小番茄	粉圓豆花	✓	✓	✓	✓
12/18	五	鍋貼 低糖麥茶	小米飯、醬燒雞、蘿蔔豆輪、炒高麗菜、脆筍雞湯	火龍果	起司蛋餅 低糖麥茶	✓	✓	✓	✓
12/21	一	枸杞麵線	白飯、筍乾控肉、豆包高麗菜、青蒜炒菠菜、地瓜湯圓	小番茄	玉米濃湯吐 司	✓	✓	✓	✓
12/22	二	抓餅 豆漿	小米飯、咖哩豆腐、海帶芽炒蛋、有機時蔬、紫菜蛋花湯	香蕉	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
12/23	三	廣東粥	鍋燒泡飯、綜合炸物、乳品	蘋果	奶油餐包 豆漿	✓	✓	✓	✓
12/24	四	西點麵包 養樂多	五穀飯、糖醋豚、開陽白菜、薑炒空心菜、黃瓜黑輪湯	火龍果	甜甜圈 低糖麥茶	✓	✓	✓	✓
12/25	五	碗粿 味噌湯	白飯、蒜頭雞、芹香高麗菜、炒有機時蔬、蘿蔔玉米湯	香蕉	原味豆花	✓	✓	✓	✓
12/28	一	香菇肉羹麵	白飯、蠔油芥藍肉絲、番茄豆腐蛋、芹香高麗菜、紫菜蛋花湯	火龍果	車輪餅 低糖麥茶	✓	✓	✓	✓
12/29	二	清粥小菜	地瓜飯、香菇油腐豆輪、田園白菜、薑炒有機油菜、味噌海芽豆腐湯	柳丁	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
12/30	三	蔬菜拉麵	香菇肉羹麵湯、鹽水雞、乳品	蘋果	草莓吐司 豆漿	✓	✓	✓	✓
12/31	四	鍋貼 低糖麥茶	白飯、三杯雞、豆菜炒甜不辣、炒有機時蔬、檸香冬瓜茶	香蕉	鬆餅 低糖麥茶	✓	✓	✓	✓

用餐
天數：23 天

備註：

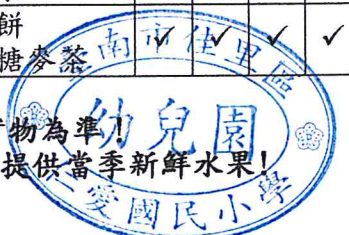
☆12/26(六) 校慶

☆12/24(四)12 月份慶生會

☆本園一律使用國產豬肉及符合食品安全標章食材！

☆餐點若有變更，以當日實物為準！

☆培養幼兒飲食均衡每日皆提供當季新鮮水果！



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