

臺南市佳里區仁愛國小附設幼兒園 113 學年第 1 學期 12 月份餐點表

月	日	星期	早點	午餐					午點	水果	全穀根莖	魚肉蛋豆	蔬菜類	水果類
				主食	主菜	副菜一	副菜二	湯						
12	2	一	蘑菇麵 (麵條、洋蔥、蘑菇醬、雞肉、香菇)	白米飯	雲南薄片 (梅花肉、泰式甜辣醬、魚露)	小黃瓜、洋菇黑輪 (小黃瓜、洋菇、黑輪)	南瓜炒高麗菜 (南瓜、高麗菜)	蕃茄蛋花湯 (蕃茄、雞蛋)	地瓜拉餅+牛奶 (地瓜、餅皮、牛奶)	橘子	✓	✓	✓	✓
12	3	二	翡翠吻仔魚粥 (白米、吻仔魚、玉米、菠菜)	胚芽米飯	虱目魚肉燥 (虱目魚柳、青蔥、香菇、醬瓜)	豆乾碎脯 (豆干、四季豆、菜脯、紅蘿蔔)	蒜炒青松菜 (蒜、青松菜)	大黃瓜魚丸湯 (大黃瓜、魚丸)	餛飩湯 (麵皮、絞肉、青蔥)	甜柿	✓	✓	✓	✓
12	4	三	玉米白醬麵 (玉米、奶油、麵條)	螺旋麵	蒜香白醬培根肉 (腿肉、培根、白醬、青花菜)	綜合地瓜球 (黃色地瓜球、紫色地瓜球)	甜椒炒小黃瓜 (甜椒、小黃瓜)	豬肉味噌湯 (豬肉、味噌、金針菇、洋蔥)	燒肉刈包+麥茶 (豬肉、麵粉、麥茶)	橘子	✓	✓	✓	✓
12	5	四	鹽水意麵 (意麵、高麗菜、豆干、魚丸)	白米飯	排骨燜時蔬 (排骨、玉米、香菇、紅蘿蔔)	椰瓜泡菜炒豆包 (椰瓜、泡菜、豆包)	蒜香小松菜 (蒜、小松菜)	大頭菜雞湯 (大頭菜、背腿)	牙齒肉圓 (米漿、絞肉)	橘子	✓	✓	✓	✓
12	6	五	竹筒瘦肉粥 (白米、絞肉、竹筒)	紅藜米飯 (紅藜、白米)	糖醋醬燒雞 (糖醋醬、背腿、黃椒紅椒)	客家小炒 (腿肉絲、豆干、芥菜、乾魷魚)	炒尼龍白菜 (尼龍白菜、老薑、紅蘿蔔)	赤珊瑚濃湯 (紅蘿蔔、洋蔥、奶油、奶粉)	玉米脆片+牛奶 (玉米脆片、牛奶)	甜柿	✓	✓	✓	✓
12	9	一	湯包+龍眼茶 (麵皮、絞肉、青蔥、龍眼乾)	白米飯	香酥豬排 (豬肉排、地瓜粉)	蔬菜咖哩 (馬鈴薯、玉米、筍、紅蘿蔔、咖哩)	燴雙花 (白花椰菜、綠花椰菜、木耳)	大白菜排骨湯 (大白菜、排骨)	五穀饅頭+牛奶 (麵粉、薯麥、高粱、葡萄乾、牛奶)	橘子	✓	✓	✓	✓
12	10	二	鍋燒意麵 (意麵、香菇、肉絲、白菜、高麗菜)	白米飯	沙茶海鮮煲 (沙茶醬、龍蝦、石斑、阿根廷魷魚、寬冬粉)	紅蘿蔔炒蛋 (紅蘿蔔、雞蛋)	薑炒嫩菜白菜 (薑、嫩菜白菜)	紅燒豆腐湯 (凍豆腐、白蘿蔔、甜玉米、番茄)	燒賣 (麵皮、絞肉、青豆仁)	香蕉	✓	✓	✓	✓
12	11	三	廣東粥 (白米、皮蛋、肉絲、蔥、白菜)	五穀米飯 (五穀米、白米)	香腸炒飯 (香腸、玉米粒、紅蘿蔔)	黑胡椒毛豆莢 (黑胡椒、毛豆莢)	蒜炒高麗菜 (蒜、高麗菜)	蔬菜雞湯 (白菜、金針菇、背腿)	水果三明治+麥茶 (吐司、香蕉、蘋果、麥茶)	橘子	✓	✓	✓	✓
12	12	四	碗粿+豆漿 (米漿、豬肉、香菇、雞蛋、黃豆)	糙米白飯 (糙米、白米)	馬鈴薯滷肉 (馬鈴薯、豬肉)	黃金泡菜燒油豆腐 (豆腐、年糕、黃金泡菜)	金針菇炒味美絲 (金針菇、味美菜)	白蘿蔔干貝排骨湯 (白蘿蔔、干貝、排骨)	奶油車輪餅 (奶油、雞蛋、麵粉)	蜜蘋果	✓	✓	✓	✓
12	13	五	米苔目 (米苔目、肉燥、白菜、豆芽菜)	黃金三寶飯 (黃地瓜、薯麥、黑芝麻)	富貴蓮蓬芋燒雞 (牛蒡、蓮子、雞腿肉)	花間錦旗炒鮮蝦 (馬鈴薯、黃椒紅椒、蝦仁)	紅龍翡翠拌蒜香 (火龍果、菠菜、胡麻醬)	如魚得水 (虱目魚柳、魚皮、金針菇、板豆腐、味噌、洋蔥)	玉米脆片+牛奶 (玉米脆片、牛奶)	香蕉	✓	✓	✓	✓
12	16	一	酸辣湯餃 (木耳、高麗菜、胡蘿蔔、水餃)	白米飯	照燒肉片 (梅花肉、照燒醬)	沙茶四寶 (馬鈴薯、胡蘿蔔、花生、絞肉、沙茶)	秀珍菇炒青江菜 (秀珍菇、青江菜)	糯米香菇雞湯 (糯米、香菇、背腿)	水煮玉米+牛奶 (甜玉米、牛奶)	蜜蘋果	✓	✓	✓	✓
12	17	二	蔬菜雞絲麵 (雞絲麵、白菜、肉絲、雞蛋、香菇)	五穀米飯 (五穀米、白米)	泰式檸檬魚 (石斑魚、洋蔥、玉米、筍、魚露)	醬燒豆包 (豆包、柴魚海苔香鬆粉)	香菇炒大陸妹 (香菇、蒜、大陸妹)	白菜魚丸湯 (白菜、虱目魚丸)	紅豆豆花 (紅豆、黃豆、二砂糖)	甘露梨	✓	✓	✓	✓
12	18	三	小肉包+豆漿 (麵粉、絞肉、香菇、洋蔥、黃豆)	牛排麵	好吃炒麵 (豬肉、洋蔥、香菇、高麗菜、紅蘿蔔)	燒烤雞翅 (西西里燒烤雞翅)	保久乳	大黃瓜貢丸湯 (大黃瓜、貢丸)	烤芝麻饅頭+麥茶 (麵粉、芝麻、麥茶)	蜜蘋果	✓	✓	✓	✓
12	19	四	玉米雞茸粥 (白米、玉米、雞肉、白菜、胡蘿蔔、高麗菜)	白米飯	芋頭燒肉 (腿肉、薑、芋頭)	茭白筍炒蛋 (茭白筍、雞蛋)	薑炒蚵白菜 (薑、蚵、白菜)	蓮藕玉米排骨湯 (蓮藕、玉米、排骨)	珍珠丸 (糯米、玉米、絞肉)	橘子	✓	✓	✓	✓
12	20	五	肉絲蔬菜湯麵 (豬肉絲、高麗菜、麵條、玉米、筍)	糙米白飯 (糙米、白米)	薑母燒雞 (薑母、背腿、米血、高麗菜、金針菇)	玉米肉末 (玉米粒、絞肉)	蒜炒菠菜 (蒜、菠菜)	綜合甜湯圓 (花生湯圓、芝麻湯圓、地瓜珍珠湯圓)	玉米脆片+牛奶 (玉米脆片、牛奶)	蜜蘋果	✓	✓	✓	✓
12	23	一	炒麵+蘿蔔玉米湯 (油麵、高麗菜、胡蘿蔔、白蘿蔔、玉米、豬肉)	白米飯	和風嫩肉壽喜燒 (豬腿、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔)	三色百頁 (小黃瓜、玉米粒、胡蘿蔔、百頁豆腐)	沙茶炒青松菜 (沙茶醬、青松菜)	大頭菜排骨湯 (大頭菜、排骨)	原味鬆餅+牛奶 (鬆餅粉、牛奶)	甘露梨	✓	✓	✓	✓
12	24	二	肉絲麵線糊 (麵線、肉絲、高麗菜、胡蘿蔔)	糙米白飯 (糙米、白米)	甘樹子蒸魚 (甘樹子、鱸魚)	木須炒蛋 (杏包菇、胡蘿蔔、木耳、雞蛋)	白菜滷 (白菜、木耳、胡蘿蔔)	冬瓜蛤蚧湯 (冬瓜、蛤蚧)	雞肉捲清湯 (高麗菜、蘿蔔、雞肉、豆腐)	香蕉	✓	✓	✓	✓
12	25	三	玉米蔬菜粥 (白米、玉米、白菜、青江菜、香菇)	貝殼麵	義式肉醬貝殼麵 (豬肉、洋蔥、番茄醬)	香酥雞腿 (雞腿、地瓜粉)	燴雙花 (白花椰菜、綠花椰菜、木耳)	玉米濃湯 (濃湯粉、玉米粒、雞蛋、馬鈴薯)	杯子蛋糕+豆漿 (麵粉、雞蛋、牛奶、奶油、黃豆)	甘露梨	✓	✓	✓	✓
12	26	四	咖哩滑蛋麵 (油麵、咖哩塊、雞蛋、胡蘿蔔、豬肉)	白米飯	洋蔥爆雞丁 (洋蔥、蔥、雞肉)	番茄豆腐 (板豆腐、番茄、絞肉)	炒黑葉白菜 (黑葉白菜、薑、秀珍菇)	海帶芽蛋花湯 (海帶芽、雞蛋)	蘿蔔糕 (在來米、蘿蔔、肉燥、油蔥酥)	青蘋果	✓	✓	✓	✓
12	27	五	什錦米粉湯 (蘿蔔、高麗菜、米粉、肉燥、玉米筍)	五穀米飯 (五穀米、白米)	筍乾酒豬腳 (筍乾、豬腳)	黃瓜燴鴨蛋 (大黃瓜、鴨蛋、木耳)	枸杞菠菜 (枸杞、菠菜)	筒蒿鹹湯圓 (筒蒿、湯圓、蝦米、香菇、肉絲)	玉米脆片+牛奶 (玉米脆片、牛奶)	香蕉	✓	✓	✓	✓
12	30	一	皮蛋瘦肉粥 (白米、皮蛋、肉絲、蔥、白菜)	白米飯	麻油豬肉片 (麻油、豬五花肉片)	冬粉雜菜 (冬粉、紅蘿蔔、油菜、香菇、木耳)	金沙四季豆 (鹹鴨蛋、四季豆)	玉米蛋花湯 (玉米、雞蛋)	什錦蒸蛋+牛奶 (雞蛋、香菇、玉米、牛奶)	青蘋果	✓	✓	✓	✓
12	31	二	大白菜滷麵 (油麵、白菜、肉絲、香菇、木耳、筍絲)	海苔香鬆飯	香滷雞腿 (雞腿、滷包)	洋菇甜豆炒魷魚 (洋菇、甜豆、魷魚)	蒜炒松葉菜 (蒜、松葉菜)	菇蛋花貢丸湯 (香菇、雞蛋、貢丸)	綠豆地瓜湯 (地瓜、綠豆)	芭樂	✓	✓	✓	✓

用餐天數：22 天

備註：
 ☆12/20 冬至搓湯圓，12/25 慶生會
 ☆每週二、三、四，配合中央推動「班班有鮮奶」提供每位幼兒飲用優質國產乳品補鈣增健康！
 ☆餐點若遇偶發事件需變更，則以相同屬性食品替代！
 ☆如幼兒對甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、芝麻、堅果類、含麩質穀物、魚類、亞硫酸鹽類及其製品有過敏情形，請事先告知老師，避免食用而引發不適！
 ☆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！
 ☆本園一律採用國內在地豬肉、生鮮食材！



製表： 營養師： 園主任： 校長： 臺南市佳里區 仁愛國民小學 蔡淑芬

教保員 蔡美鳳 營養師 陳芳蘭 教師兼附設 幼兒園主任 陳月霜