

崇學國小附幼 12 月份餐點表

日期		上午	食材明細	下午	食材明細	水果
12/1	一	鮮菇米粉湯	豆芽菜. 小白菜. 韭菜. 香菇. 肉絲. 米粉	黑糖粉圓	黑糖. 粉圓	蓮霧
12/2	二	滑蛋瘦肉粥	高麗菜. 雞蛋. 豬肉. 白米	壽司+麥茶	白米. 海苔. 肉鬆. 雞蛋. 芝麻. 大麥	西瓜
12/3	三	黑糖饅頭+豆漿	黑糖. 麵粉. 黃豆	綠豆湯	綠豆	火龍果
12/4	四	香菇肉羹	豬肉. 木耳. 高麗菜. 香菇. 紅蘿蔔	小白菜魚皮魚丸湯	白菜. 魚皮. 魚丸	蓮霧
12/5	五	鍋燒雞絲麵	雞絲麵. 魚丸. 肉絲. 白菜. 蛤蠣	麵包+鮮奶	麵粉. 奶油. 雞蛋. 酵母	西瓜
12/8	一	豆菜麵	豆芽菜. 肉燥. 麵條	什錦愛玉	愛玉. 珍珠. 粉角. 糖水	蓮霧
12/9	二	金針菇燕麥粥	豬肉. 金針菇. 燕麥	南瓜濃湯	南瓜. 杏包菇. 玉米. 絞肉	香瓜
12/10	三	菜包+豆漿	高麗菜. 麵粉. 蔥	鬆餅+冬瓜茶	雞蛋. 麵粉. 奶油. 冬瓜磚	西瓜
12/11	四	炒米粉	米粉. 豬肉. 高麗菜. 紅蘿蔔. 木耳	珍珠丸子	糯米. 豬肉. 玉米	蓮霧
12/12	五	玉米濃湯	紅蘿蔔. 蛋. 玉米. 馬鈴薯	麵包+鮮奶	麵粉. 奶油. 雞蛋. 酵母	火龍果
12/15	一	肉燥陽春麵	麵條. 韭菜. 白菜. 肉燥	奶油餅+麥茶	麵粉. 奶油. 雞蛋. 大麥	西瓜
12/16	二	鮪魚玉米粥	鮪魚. 玉米. 白米. 高麗菜	雞塊	雞肉	火龍果
12/17	三	鍋貼+豆漿	豬肉. 高麗菜. 麵粉. 蔥	水煮玉米	玉米	香瓜
12/18	四	豆腐肉絲冬粉湯	豆腐. 豬肉. 高麗菜. 冬粉	紅豆湯	紅豆	西瓜
12/19	五	肉絲蛋麵線	肉絲. 雞蛋. 紅麵線. 高麗菜	蛋糕+鮮奶	麵粉. 奶油. 雞蛋	蓮霧
12/22	一	麵疙瘩湯	麵疙瘩. 豬肉. 白菜. 韭菜	蔬菜餽餉湯	小白菜. 餽餉	西瓜
12/23	二	南瓜蔬菜粥	南瓜. 白米. 高麗菜. 絞肉	關東煮	黑輪. 魚丸. 豆腐. 海帶. 白蘿蔔	蓮霧
12/24	三	肉包+豆漿	麵粉. 絞肉. 蔥	枸杞銀草	白木耳. 枸杞	香瓜
12/25	四	小寶吉+麵包	雞蛋. 麵粉. 奶油. 小寶吉	(運動會半天)		
12/29	一	蕃茄肉醬麵	洋蔥. 番茄. 高麗菜. 豬肉. 麵條	香椿抓餅+冬瓜茶	麵粉. 沙拉油. 香椿. 冬瓜磚	蓮霧
12/30	二	雞蓉玉米粥	雞肉. 高麗菜. 玉米. 白米	鮮菇冬粉湯	高麗菜. 金針菇. 秀珍菇. 香菇. 肉絲. 冬粉	香瓜
12/31	三	芝麻包+豆漿	黃豆. 麵粉. 奶油. 酵母. 芝麻	燒仙草	仙草. 綠豆. 粉角. 粉圓	西瓜

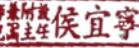
※點心設計以低油、低鹽、低糖及高纖維、高鈣之三低二高為原則，以符合六大類營養素熱量來源比例，均衡攝取各類食物

※每日餐點均含全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類及水果類等四大類食物

※本園點心食材一律使用本土國產肉品

※因應低碳校園生活，每週三為蔬食日

承辦人：

園主任：

園戳章：

