

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, 蛤蜊	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	鮭魚玉米粥	鮭魚, 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	蔬菜餛飩湯	小白菜, 餛飩	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	枸杞銀耳	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：教師陳慧婷

園主任：教師兼附設幼兒園主任 侯宜寧

園戳章：

