

天主教 曉星 幼兒園 十二 月份營養餐點表 114.12.1-114.12.31

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心	餐點類別檢核			
					全穀根莖類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
1	一	豆漿、水果	糙米飯、洋蔥滷肉、紅燒豆腐、時令青菜、玉米湯	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
2	二	鮮奶、水果	糙米飯、蒜香雞肉、毛豆煎蛋、時令青菜、海帶芽湯	小米粥	✓	✓	✓	✓
3	三	豆漿、水果	雞肉麵、時令青菜、蕃茄蛋花湯	蔬菜鹹粥	✓	✓	✓	✓
4	四	鮮奶、水果	紅藜麥蛋炒飯、時令青菜、味噌豆腐湯	鮮奶、麥片	✓	✓	✓	✓
5	五	米漿、水果	蕃茄肉醬義大利麵、時令青菜、玉米濃湯	葡萄乾紫米粥	✓	✓	✓	✓
8	一	豆漿、水果	糙米飯、吻仔魚炒蛋、咖哩洋芋、時令青菜、雙色蘿蔔湯	紅豆湯	✓	✓	✓	✓
9	二	豆漿、水果	糙米飯、醬爆豬肉、炒三絲、時令青菜、南瓜湯	豆花	✓	✓	✓	✓
10	三	豆漿、水果	蔬菜咖哩飯、時令青菜、海帶芽湯	地瓜圓湯	✓	✓	✓	✓
11	四	鮮奶、水果	地瓜飯、瓜仔肉、小魚豆干片、時令青菜、大黃瓜湯	米粉湯	✓	✓	✓	✓
12	五	豆漿、水果	肉燥炒麵、時令青菜、蘿蔔湯	吻仔魚粥	✓	✓	✓	✓
15	一	鮮奶、水果	糙米飯、香菇滷肉、菜脯蛋、時令青菜、金菇湯	湯圓	✓	✓	✓	✓
16	二	米漿、水果	紅藜飯、馬鈴薯燒肉、毛豆玉米粒炒杏鮑菇、時令青菜、青菜豆腐湯	雞絲麵	✓	✓	✓	✓
17	三	豆漿、水果	咖哩雞肉飯、時令青菜、蔬菜湯	小米粥	✓	✓	✓	✓
18	四	豆漿、水果	滷肉飯、油豆腐、時令青菜、青菜蛋花湯	滑蛋粥	✓	✓	✓	✓
19	五	鮮奶、水果	香菇高麗菜肉炒冬粉、時令青菜、黃豆芽湯	鮮奶、麥片	✓	✓	✓	✓
22	一	豆漿、水果	紅藜飯、洋蔥燒雞、滷海帶結、時令青菜、蕃茄蛋花湯	鮭魚粥	✓	✓	✓	✓
23	二	米漿、水果	糙米飯、吻仔魚炒蛋、蒜茸素雞片、時令青菜、味噌湯	小饅頭、麥茶	✓	✓	✓	✓
24	三	豆漿、水果	義大利肉醬麵、時令青菜、玉米濃湯	青菜滑蛋粥	✓	✓	✓	✓
25	四	行憲紀念日放假一日						
26	五	豆漿、水果	蕃茄蛋炒飯、時令青菜、海帶芽湯	味噌豆腐湯	✓	✓	✓	✓
29	一	豆漿、水果	糙米飯、香菇滷肉、蒜香海帶、時令青菜、南瓜濃湯	玉米粥	✓	✓	✓	✓
30	二	鮮奶、水果	糙米飯、洋蔥滷肉、紅燒豆腐、時令青菜、玉米湯	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
31	三	米漿、水果	香菇雞肉湯麵、時令青菜	鮮奶、玉米脆片	✓	✓	✓	✓

★本園一律使用國產豬肉食材。

★本園食用咖哩塊採用日本福岡縣【佛蒙特咖哩】。

★每月青菜、水果以應時產季隨機調配。

★本園依餐點表提供幼兒餐點，如遇特殊狀況將會調整。

