

南門國小附設幼兒園109年12月餐點計畫表

田欣餐點食品廠

		早點心	午餐					午點心	
12月1日	二	叻魚蔬菜粥 白米、叻魚、高麗菜、紅蘿蔔	地瓜飯 白米、地瓜	蒜苗肉片 肉片、大白菜、蒜苗	肉茸蒸蛋 雞蛋、絞肉	有機蔬菜	季節水果	福菜竹筍雞湯 筍片、朴菜、雞丁	熱牛奶+葡萄吐司 奶粉、葡萄吐司
12月2日	三	綠豆燕麥湯 綠豆、燕麥	白米飯 白米	茄汁雞丁 雞丁、番茄、洋蔥	海帶根炒油片 海帶根、油片絲	國產追溯蔬菜	季節水果	芙蓉玉米湯 玉米、雞蛋、紅蘿蔔	肉絲麵線 麵線、肉絲、筍絲、紅蘿蔔
12月3日	四	金瓜米粉 米粉、南瓜、肉絲	炒麵 油麵	肉絲炒麵 肉絲、高麗菜、紅蘿蔔、木耳	長豆甜不辣 長豆、甜不辣	有機蔬菜	季節水果	木須豆腐羹 豆腐、木耳絲、紅蘿蔔	九份芋圓 芋圓、紅豆
12月4日	五	枸杞紅棗茶+慶生蛋糕 枸杞、紅棗、慶生蛋糕	五穀飯 白米、糙米、紫米、燕麥、麥片	沙茶雞丁 黑豆干、雞丁	鼓汁冬瓜 冬瓜、黑豆鼓	有機蔬菜	季節水果	涼薯蛋花湯 涼薯、雞蛋	味噌烏龍麵 烏龍麵、味噌、豆芽菜、海芽
12月7日	一	蔬菜雞絲麵 雞絲麵、小白菜、肉片	蕎麥飯 白米、蕎麥	香菇滷肉 肉丁、香菇、大黃瓜	三色玉米 玉米、芋頭、紅蘿蔔	產銷履歷蔬菜	季節水果	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜	紫米奶香露 西谷米、椰奶、紫米
12月8日	二	熱牛奶+芝麻包 奶粉、芝麻包	白米飯 白米	紅燒魚 水鯊丁	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、絞肉	有機蔬菜	季節水果	韭菜豬血湯 豬血、韭菜	皮蛋瘦肉粥 白米、絞肉、皮蛋
12月9日	三	羅宋湯 高麗菜、番茄、洋蔥、肉片	紫米飯 白米、紫米	薑汁肉絲 肉絲、豆干、薑	蛋酥白菜 大白菜、雞蛋、紅蘿蔔	季節蔬菜	季節水果	結頭菜雞湯 結頭菜、雞丁	榨菜肉絲麵 油麵、肉絲、榨菜絲、小白菜
12月10日	四	奶香堅果麥片粥 麥片、牛奶、蔓越莓、腰果、核桃	炒飯 白米	肉絲炒飯 肉絲、玉米粒、雞蛋、毛豆	黃瓜炒蟹絲 黃瓜、蟹絲	有機蔬菜	季節水果	薑絲金針湯 金針、薑絲	關東煮 白蘿蔔、金針菇、黑輪、高麗菜
12月11日	五	肉燥板條 板條、絞肉、蚵白菜	五穀飯 白米、糙米、紫米、燕麥、麥片	刈仁燒雞 刈仁、雞丁	蠔油豆腐 豆腐、蠔油、甜豆	有機蔬菜	季節水果	枸杞南瓜湯 南瓜、枸杞	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁
12月14日	一	熱牛奶+水煎包 奶粉、水煎包	白米飯 白米	塔香雞丁 雞丁、豆干丁、九層塔	沙茶海茸 海茸、小黃瓜、紅蘿蔔	產銷履歷蔬菜	季節水果	酸辣湯 大白菜、筍絲、紅蘿蔔、木耳	蕃茄拉麵 拉麵、肉片、蕃茄、豆芽菜、九層塔
12月15日	二	芋頭鹹稀飯 白米、芋頭、絞肉	小米飯 白米、小米	洋芋燉肉 肉丁、洋芋、紅蘿蔔	花生麵筋 麵筋泡、花生	有機蔬菜	季節水果	玉米大骨湯 玉米粒、大骨	燒仙草 仙草汁、湯圓、花生、麥片
12月16日	三	香椿冬粉 冬粉、肉絲、小白菜、香椿	燕麥飯 白米、燕麥	照燒雞丁 雞丁、花椰菜	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋	季節蔬菜	季節水果	薑絲海芽湯 海芽、小魚干、薑絲	蔬菜餛飩湯 餛飩、大白菜、海苔絲
12月17日	四	豆漿+饅頭 豆漿、饅頭	炒麵 烏龍麵	和風烏龍炒麵 肉絲、味露、豆芽菜、魚板、紅蘿蔔	五味豆腐 豆腐	有機蔬菜	季節水果	扁蒲粉絲湯 扁蒲、冬粉、肉絲	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕、蚵白、蒜苗
12月18日	五	麵疙瘩 麵疙瘩、素肉絲、紅蘿蔔、筍絲、木耳	五穀飯 白米、糙米、紫米、燕麥、麥片	古早味肉燥 素絞肉、鹹冬瓜、香菇	芝麻長豆 長豆、白芝麻	有機蔬菜	季節水果	白菜羹湯 大白菜、豆腐、紅蘿蔔	蓮子銀耳湯 白木耳、蓮子、地瓜
12月21日	一	紅豆湯+粿粹 紅豆、粿粹	胚芽米飯 白米、胚芽米	紅燒魚 鯛魚	鐵板豆腐 豆腐、楠筍	產銷履歷蔬菜	季節水果	香芹海絲湯 海帶絲、芹菜、肉絲	蛋花湯+肉包 雞蛋、肉包
12月22日	二	桂圓藜麥小米粥 小米、糯米、藜麥、桂圓、枸杞	香鬆飯 白米、香鬆	南瓜雞丁 雞丁、南瓜	水晶粉絲 冬粉、豆芽菜、肉絲	國產追溯蔬菜	季節水果	羅宋湯 白蘿蔔、番茄、肉片、芹菜	大滷麵 油麵、高麗、金針菇、木耳、肉絲
12月23日	三	雞蛋麵線 麵線、肉絲、雞蛋、小白菜	白米飯 白米	打拋豬肉絲 肉絲、豆干片、九層塔	油蔥豆薯 豆薯、油蔥酥、香菇	季節蔬菜	季節水果	佛手瓜肉片湯 佛手瓜、肉片	香菇鹹稀飯 白米、絞肉、香菇絲、筍絲
12月24日	四	熱牛奶+香芋包 奶粉、香芋包	拌飯 白米	麻油雞飯 雞丁、薑片、白花、紅蘿蔔	雙色花椰 青花、肉絲、油蔥、紅蘿蔔	國產追溯蔬菜	季節水果	金針排骨湯 金針、排骨	埔里米粉 米粉、肉絲、油蔥、油泡
12月25日	五	寧波年糕湯 寧波年糕、蚵白、香菇、油皮	五穀飯 白米、糙米、紫米、燕麥、麥片	彩椒雞丁 甜椒、雞丁	肉茸玉米 玉米粒、素絞肉、紅蘿蔔	國產追溯蔬菜	季節水果	蕃茄蛋花湯 蕃茄、雞蛋	花生豆花 花生、豆花
12月28日	一	紅豆燕麥湯 紅豆、燕麥	白米飯 白米	烤魷滷肉 肉丁、烤魷、紅蘿蔔	客家小炒 豆干片、肉絲、蔥、碎脯	國產追溯蔬菜	季節水果	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔、大骨	魚丸麵線 麵線、魚丸、小白菜
12月29日	二	油豆腐細粉 冬粉、肉絲、油豆腐、蚵白	糙米飯 白米、糙米	黃瓜炒肉片 肉片、大黃瓜	菇菇蒸蛋 雞蛋、金針菇、生香菇	季節蔬菜	季節水果	四神湯 薏仁、芡實、淮山、肉片、當歸	綠豆仁奶香米露 綠豆仁、西谷米、椰奶
12月30日	三	蔬菜米苔目 米苔目、肉絲、韭菜、豆芽菜	紫米飯 白米、紫米	栗子雞丁 雞丁、白蘿蔔、栗子	水蓮炒干絲 干絲、水蓮、木耳、紅蘿蔔	國產追溯蔬菜	季節水果	味噌海芽湯 海帶芽、味噌	酸辣麵疙瘩 麵疙瘩、酸菜、肉絲、紅蘿蔔
12月31日	四	干貝糙米玉米粥 糙米、玉米粒、珠貝、毛豆	炒板條 板條	肉絲炒板條 肉絲、小白菜、紅蘿蔔、木耳	麥克雞塊 雞塊	季節蔬菜	季節水果	芥菜雞湯 芥菜、雞丁、薑絲	優酪乳+藍莓貝果 優酪乳、藍莓貝果

*配合天天安心食材政策，每周供應履歷蔬菜、每周二、四、五供應有機蔬菜。

*配合三章1Q政策，菜單加註底色，主要食材取得標章認證。

*12/18蔬食日

*本幼兒園供應之餐點，食材來源使用國產豬肉。