臺南市私立資優生幼兒園　114 學年度　　12月份　餐點表

日期	星期	早　餐	午　　餐			下午點心	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
			主食	主　　餐	水果					
12/1	一	廣東粥(雞絞肉、油條、芹菜、玉米粒、香菇、蛋、白米)	白飯	糖醋雞丁肉、玉米燴菇菇、紫菜蛋花湯(雞丁、彩椒、洋蔥、玉米、香菇、紫菜、蛋)	柳丁	山粉圓甜湯(山粉圓)	○	○	○	○
12/2	二	玉兔包、牛奶	五穀飯	蒜蔥燒雞丁、炒雲耳、金玉娃娃雞湯(雞肉丁、洋蔥、蘑菇、杏鮑菇、雲耳、玉米筍、雞肉絲、薑、娃娃菜)	蘋果	牛奶燕麥粥(牛奶、燕麥)	○	○	○	○
12/3	三	雞絲冬粉湯(雞絲、冬粉、小白菜)	白飯	日式壽喜燒肉、蒜炒高麗菜、味噌豆腐湯(雞肉絲、黑輪、洋蔥、高麗菜、鴻喜菇、豆腐、小魚乾、味噌、柴魚片)	芭樂	愛玉冬瓜湯(愛玉、冬瓜磚)	○	○	○	○
12/4	四	紅蘿蔔吐司、豆漿	紫米飯	青花杏鮑美人腿、菜脯蛋、哈佛蔬菜湯(青花菜、筊白筍、杏鮑菇、玉米筍、菜脯、蛋、高麗菜、南瓜、紅蘿蔔、洋蔥)	蘋果	家常米苔目(米苔目、豆芽菜、韭菜)	○	○	○	○
12/5	五	麻油魚羹麵線(麵線、魚羹、蛋)	白飯	台式玉米雞絲炒飯、香滷油豆腐鵪鶉蛋、羅宋湯(雞絲、玉米、洋蔥、彩椒、小四角、鳥蛋、蕃茄、芹菜、洋蔥、高麗菜)	芭樂	薏仁湯	○	○	○	○
12/8	一	蘿蔔糕湯(蘿蔔糕、豆芽菜)	白飯	彩椒柚子雞、蜜汁玉米炒豆乾丁、蕃茄蛋花湯(雞肉、彩椒、柚子醬、玉米、豆乾、蕃茄、蛋)	芭樂	紅豆甜湯	○	○	○	○
12/9	二	芝麻小饅頭、牛奶	糙米飯	白醬鮭魚燉飯、蒜蓉海鹽花椰菜、南瓜蔬菜湯(鮭魚、洋蔥、花椰菜、紅蘿蔔、南瓜、高麗菜)	柳丁	綜合芋圓甜湯	○	○	○	○
12/10	三	鍋燒雞絲麵(雞絲麵、魚餃、雞肉絲、蛋)	白飯	洋蔥雞肉燒、清炒高麗菜、冬瓜蛤蜊湯(雞肉、香菇、洋蔥、南瓜、高麗菜、冬瓜、蛤蜊)	蘋果	小菠蘿、麥茶	○	○	○	○
12/11	四	芋頭吐司、豆漿	五穀飯	滷味、炒油菜、竹筍豆腐湯(鳥蛋、油豆腐、海帶、麵腸、五香豆乾丁、花椰菜、竹筍、豆腐)	蘋果	台式部隊鍋(甜不辣、高麗菜、竹輪、韓式魚板、豆腐、蛋)	○	○	○	○
12/12	五	雞蓉玉米粥(雞胸肉、玉米粒、蛋)	白飯	台式咖哩雞、炒菠菜、鮭魚蔬菜湯(雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、花椰菜、洋蔥、菠菜、鮭魚、洋蔥、蕃茄、玉米筍)	柳丁	牛奶西米露(牛奶、西米露)	○	○	○	○
12/15	一	蔬菜肉絲冬粉湯(高麗菜、雞肉絲、冬粉)	五穀飯	滷肉燥、玉米炒豆乾、餛飩湯(絞肉、鳥蛋、小四角、玉米、豆乾丁、油蔥酥、餛飩、小白菜)	蘋果	仙草蜜	○	○	○	○
12/16	二	草莓小饅頭、牛奶	螺旋麵	義式蕃茄肉醬螺旋麵、清炒白花椰菜、玉米蛋花湯（絞肉、蕃茄、洋蔥、蘑菇、紅蘿蔔、白花椰菜、玉米、蛋）	芭樂	桂圓燕麥粥(桂圓、燕麥)	○	○	○	○
12/17	三	米苔目湯麵(米苔目、洋蔥、紅蘿蔔、肉絲、玉米筍、蛋)	白飯	日式咖哩豬、蒜炒青江菜、鮮魚蛤蜊湯（梅花肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、花椰菜、蘋果、洋蔥、青江菜、蛤蜊、鯛魚、薑）	柳丁	雞蓉南瓜濃湯(雞絞肉、南瓜、紅蘿蔔、牛奶)	○	○	○	○
12/18	四	全麥吐司、豆漿	白飯	黃金玉米炒飯、蒜味白花椰菜、蔬菜湯(玉米、青豆仁、紅蘿蔔丁、蛋、白花椰菜、青江菜、豆腐、牛番茄)	蘋果	台式鹹湯圓(小湯圓、油蔥酥、茼蒿菜)	○	○	○	○
12/19	五	鮮魚粥(紅蘿蔔、高麗菜、鯛魚片)	白飯	金銀薯燉肉、小黃瓜炒豆乾、紫菜蛋花湯(地瓜、馬鈴薯、小黃瓜、豆乾丁、紫菜、蛋、梅花肉)	芭樂	綠豆湯	○	○	○	○
12/22	一	麻香雞絲麵(雞絲麵、青江菜、蛋)	紫米飯	五香肉燥飯、蒜炒菠菜、肉骨茶排骨湯(絞肉、五香豆乾、油豆腐、菠菜、排骨、白蘿蔔、紅蘿蔔、蒜頭)	蘋果	冬瓜山粉圓(冬瓜磚、山粉圓)	○	○	○	○
12/23	二	鮮奶小饅頭、牛奶	白飯	蒜香燒肉絲、清炒尼龍菜、蔬菜魚丸湯(肉絲、香菇、紅蘿蔔、洋蔥、尼龍菜、小白菜、魚丸)	火龍果	紅豆湯圓(紅豆、小湯圓)	○	○	○	○
12/24	三	雞肉玉米粥(雞肉絲、玉米)	白飯	馬鈴薯燉肉角、紅蘿蔔炒蛋、蛤蜊蒜頭雞湯(梅花肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、豆乾、蛤蜊、雞肉)	蘋果	關東煮(米血、黑輪、油豆腐、白蘿蔔)	○	○	○	○
12/25	四	行憲紀念日								
12/26	五	咖哩雞湯麵(關廟麵、高麗菜、雞肉絲、油蔥酥)	白飯	照燒里肌肉、玉米筍炒甜椒、蒜頭香菇雞湯(梅花肉、洋蔥、玉米筍、彩椒、青椒、香菇、雞肉丁)	柳丁	雞肉洋蔥甜椒粥(雞肉絲、洋蔥、甜椒)	○	○	○	○
12/29	—	蔬菜麵(小白菜、鮮菇、紅蘿蔔)	白飯	泰皇咖哩飯，玉米筍燴椰菜、蕃茄蛋花湯(豬肉、彩椒、蘑菇、洋蔥、九層塔、玉米筍、花椰菜、蕃茄、蛋、薑)	蘋果	愛玉湯	○	○	○	○
12/30	二	鮮肉包、牛奶	蒸煮麵	古早味炒麵、清炒青江菜、大黃瓜魚丸湯(肉絲、紅蘿蔔絲、蝦米、乾香菇、洋蔥、蔥、青江菜、大黃瓜、魚丸)	蘋果	翡翠白玉粥(翡翠、豆腐、白米)	○	○	○	○
12/31	三	芋頭香菇瘦肉粥(芋頭、香菇、瘦肉、白米)	白飯	台式打拋豬、清炒小白菜、鮮魚蛤蜊湯(絞肉、洋蔥、蕃茄、九層塔、鴻喜菇、紅蘿蔔絲、小白菜、鯛魚、蛤蜊)	鳳梨	地瓜甜湯圓(地瓜、湯圓)	○	○	○	○

※本園一律使用國產豬、雞肉，請安心使用。

※水果依時令，季節有時會更換，食材採購時如遇天災、親友家長贈與蔬果…等因素，本園將視情況修改菜單。謝謝！