

臺南市港尾國小附設幼兒園109學年度第一學期12月份餐點表

日期	星期	上午點心	上午點心	午餐	午餐	水果	下午點心	下午點心	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
12月1日	二	蛋堡	雞蛋、漢堡包	糙米飯；蘿蔔燉肉；番茄炒蛋；絲瓜；高麗菜肉絲湯	梗米、糙梗米、胡蘿蔔、青蔥、大蒜、腿肉丁、雞蛋、大番茄、絲瓜、嫩薑、甘藍	葡萄	銀絲捲 桂圓紅棗茶	奇美銀絲捲、桂圓、紅棗、枸杞	V	V	V	V
12月2日	三	鮪魚蛋餅 牛奶	蛋餅皮、蛋、鮪魚、奶粉	臺南魯麵；里肌豬排	油麵條、東白菜、青蔥、大蒜、胡蘿蔔、腿肉絲、司目魚羹、嫩薑、里肌豬排	甜柿	南瓜濃湯	南瓜、鮮奶、馬鈴薯	V	V	V	V
12月3日	四	總匯三明治	吐司、雞蛋、火腿、國產豬肉、小黃瓜、起司	糙米飯；安康魚；三杯豆乾杏鮑菇；菠菜；白菜豆腐湯	梗米、糙梗米、銀魚、大蒜、嫩薑、青蔥、杏鮑菇、小方豆干、紅辣椒、菠菜、傳統豆腐、小白菜	芭樂	布丁	雞蛋布丁	V	V	V	V
12月4日	五	薯餅 牛奶	馬鈴薯、奶粉	糙米飯；馬鈴薯燉雞；丁香豆乾；有機黑葉白菜；關東煮湯	梗米、糙梗米、白洋蔥、馬鈴薯、大蒜、青蔥、骨腿丁、腿肉絲、黃豆乾片、蒜苗、小魚干、蚵仔白菜、胡蘿蔔、天婦羅、豬血糕	甜柿	玉米雞肉粥	白米、甜玉米、雞肉、香菇	V	V	V	V
12月5日	六											
12月6日	日											
12月7日	一	熱狗 優酪乳	國產豬肉、優酪乳	糙米飯；沙茶豬柳；玉米炒蛋；油菜；高麗菜湯	梗米、糙梗米、白洋蔥、青蔥、豬後腿肉、大蒜、冷凍玉米、雞蛋、嫩薑、蚵仔白菜、胡蘿蔔、天婦羅	香蕉	養生菇粥	白米、金針菇、秀珍菇、杏包菇、香菇、枸杞	V	V	V	V
12月8日	二	蘿蔔糕	蘿蔔絲、在來米粉、香菇、紅蔥頭、豬絞肉	糙米飯；香滷雞腿；小黃瓜甜不辣；芥藍菜；竹筍肉絲湯	梗米、糙梗米、大蒜、青蔥、嫩薑、骨腿、紅辣椒、花胡瓜、天婦羅、芥藍菜、竹筍片、腿肉絲	香蕉	雞絲蛋麵	雞蛋、白菜、雞絲麵、蟹肉絲、木耳、紅蘿蔔	V	V	V	V
12月9日	三	果醬吐司 牛奶	吐司、草莓果醬	茄汁炒飯；香滷雞排；竹筍肉絲湯	梗米、糙梗米、腿肉絲、大蒜、玉米粒、毛豆仁、嫩薑、青蔥、雞排、紅辣椒、甘藍	水梨	芝麻包	芝麻包子	V	V	V	V
12月10日	四	雞肉漢堡	雞排、雞蛋、漢堡包	糙米飯；圓鱈魚；麻婆豆腐；高麗菜；紫菜蛋花湯	梗米、糙梗米、圓鱈魚、傳統豆腐、青蔥、大蒜、嫩薑、甘藍、紫菜、雞蛋	甜柿	蛋花湯餃	雞蛋、水餃皮、豬絞肉、高麗菜、蔥、白菜	V	V	V	V
12月11日	五	抓餅 牛奶	抓餅皮、雞蛋	糙米飯；和風燒雞；菜脯蛋；有機蔬菜；菇菇肉絲湯	梗米、糙梗米、去骨雞腿肉、白洋蔥、青蔥、大蒜、蘿蔔乾、雞蛋、油菜、嫩薑、金針菇、腿肉絲	蘋果	什錦米粉湯	米粉、香菇、高麗菜、韭菜、黃金魚蛋、紅蘿蔔、蟹肉絲	V	V	V	V

12月12日	六											
12月13日	日											
12月14日	一	奶酥厚片 黑豆漿	奶酥果醬、厚片土司、 黑豆漿	雞排便當	梗米、糙米米、白洋蔥、胡蘿蔔、黑木耳、雞排、小黃瓜、天婦羅、麵筋、酸菜、海帶芽蛋花湯。	橘子	鍋燒意麵	意麵、小白菜、雞蛋、蟹肉絲、胡蘿蔔、貢丸	V	V	V	V
12月15日	二	雞塊	雞肉	糙米飯；紅燒滷肉；螞蟻上樹；高麗菜；菇菇番茄蛋花湯	梗米、糙米米、青蔥、大蒜、胡蘿蔔、嫩薑、腿肉丁、紅辣椒、東白菜、豬絞肉、千寶菜、甘藍、腿肉絲、大蒜	蘋果	珍珠丸子 冬瓜茶	糯米、豬絞肉、玉米、胡蘿蔔、冬瓜塊	V	V	V	V
12月16日	三	國產豬肉漢堡 牛奶	國產豬肉、漢堡包、奶粉	肉絲炒麵；香滷雞翅；白菜豆腐湯	油麵條、腿肉絲、甘藍、香菇、大蒜、青蔥、二節翅、紅辣椒、傳統豆腐、小白菜、嫩薑	橘子	水煮玉米	玉米	V	V	V	V
12月17日	四	煎餃	水餃皮、豬絞肉、高麗菜、蔥	糙米飯；洋蔥雞丁；油菜；關東煮湯	梗米、糙梗米、雞里肌丁、白洋蔥、青蔥、大蒜、雞蛋、毛豆仁、甘藍、胡蘿蔔、天婦羅、豬血糕	柳丁	黑糖捲 豆漿	黑糖捲、豆漿	V	V	V	V
12月18日	五	肉鬆三明治 牛奶	土司、肉鬆、牛奶、蛋、玉米、火腿	糙米飯；南瓜咖哩雞；蟹肉蒸蛋；有機蔬菜；冬瓜排骨湯	梗米、糙米米、咖哩、南瓜、里肌肉、雞蛋、蟹味棒、青蔥、大蒜、蟹肉絲、玉米粒、油菜、嫩薑、冬瓜、豬大排	蘋果	蝦仁魚片粥	蝦仁、虱目魚、芹菜、香菇、魚丸、米飯	V	V	V	V
12月19日	六											
12月20日	日											
12月21日	一	原味蛋餅 優酪乳	蛋餅皮、雞蛋、優酪乳	糙米飯；沙茶肉片；菜脯蛋；有機蔬菜；榨菜肉絲湯	梗米、糙梗米、梅花肉片、白洋蔥、青蔥、大蒜、蘿蔔乾、雞蛋、青蔥、大蒜、蒜苗、小白菜、榨菜、紅蔥頭、豬後腿肉、	柳丁	紅豆芝麻湯圓	紅豆、芝麻湯圓	V	V	V	V
12月22日	二	熱狗捲	國產豬肉、吐司、雞蛋	糙米飯；三杯雞；沙茶豆乾；空心菜；紫菜蛋花湯	梗米、糙梗米、九層塔、老薑、大蒜、胡蘿蔔、杏鮑菇、嫩薑、青蔥、骨腿丁、全雞丁、里肌肉、小方豆干、豬後腿肉、空心菜(蕹菜)、紫菜、胡椒粉、雞蛋、甘薯粉、紅辣椒	蘋果	田園蔬菜粥	白米、高麗菜、玉米、豌豆、紅蘿蔔、香菇、雞肉	V	V	V	V
12月23日	三	玉米蛋 牛奶	雞蛋、玉米、奶粉	台南魯麵；里肌豬排	油麵條、東白菜、青蔥、大蒜、胡蘿蔔、腿肉絲、司目魚羹、嫩薑、里肌豬排	番茄	鮮蔬魚蛋湯	高麗菜、胡蘿蔔、黃金魚蛋、秀珍菇	V	V	V	V
12月24日	四	蛋堡	雞蛋、漢堡包	糙米飯；安康魚；三杯豆乾杏鮑菇、高麗菜；白菜豆腐湯	梗米、糙梗米、銀魚、大蒜、嫩薑、青蔥、杏鮑菇、小方豆干、紅辣椒、菠菜、傳統豆腐、小白菜	柳丁	味增湯麵	麵條、紅蘿蔔、貢丸、黃金魚蛋、木耳、蟹味棒、味增	V	V	V	V

12月25日	五	三星蔥餅 牛奶	三星蔥餅、青蔥、牛奶	糙米飯；豆豉雞；麻婆豆腐；有機蔬菜；海帶芽味噌湯	梗米、糙梗米、雞腿丁、白洋蔥、大蒜、紅蔥頭、胡蘿蔔、嫩薑、里肌肉、傳統豆腐、青蔥、豆瓣醬、豬絞肉、黑葉白菜(短梗)、裙帶菜、味噌	水梨 蘋果 葡萄 蓮霧	水果大餐	水梨、蘋果、葡萄、蓮霧	V	V	V	V
12月26日	六											
12月27日	日											
12月28日	一	夾蛋土司 黑豆漿	吐司、雞蛋	糙米飯；瓜仔肉燥；菜脯蛋；高麗菜；菜頭排骨湯	梗米、糙梗米、豬絞肉、花胡瓜、大蒜、紅蔥頭、青蔥、蘿蔔乾、雞蛋、蒜苗、甘藍、胡蘿蔔、豬大骨、嫩薑	葡萄	陽春麵	麵條、紅蘿蔔、貢丸、黃金魚蛋、木耳、蟹味棒	V	V	V	V
12月29日	二	鮭魚三明治	土司、鮭魚、蛋、玉米、火腿	糙米飯；玉米雞丁；麻婆豆腐；有機小松菜；菇菇番茄湯	梗米、糙梗米、甜玉米、青蔥、大蒜、嫩薑、里肌肉、傳統豆腐、青蔥、豆瓣醬、豬絞肉、千寶菜、雞蛋、大番茄、香菇、金針菇	芭樂	清粥小菜	梗米、糙梗米、玉米筍、綠花椰菜、肉鬆	V	V	V	V
12月30日	三	蘿蔔糕 牛奶	蘿蔔絲、在來米粉、香菇、紅蔥頭、豬絞肉、奶粉	茄汁炒飯；香滷雞排；肉鬆麵包；高麗菜肉絲湯	梗米、糙梗米、毛豆仁、甜玉米、胡蘿蔔、青蔥、雞蛋、番茄醬、豬後腿肉、雞排、嫩薑、紅辣椒、肉鬆麵包、甘藍、豬後腿肉	香蕉	小肉包	小肉包、國產豬肉	V	V	V	V
12月31日	四	綜合蛋餅	雞蛋、培根、鮭魚、玉米、蛋餅皮	糙米飯；南瓜咖哩雞；蟹肉蒸蛋；有機蔬菜；冬瓜排骨湯	梗米、糙梗米、南瓜、咖哩、里肌肉、雞蛋、蟹味棒、青蔥、大蒜、甜玉米、蚵仔白菜、嫩薑、冬瓜、豬大排	蓮霧	水煮蛋 麥茶	雞蛋、麥茶	V	V	V	V

承辦人：

園主任：

校(園)長：