

臺南市港尾國小附設幼兒園110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	三	什錦烏龍麵	烏龍麵、肉絲、小白菜、雞蛋	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	美濃瓜	小北歐麵包 豆漿	麵粉、雞蛋、黃豆	√	√	√	√
12月2日	四	白菜米粉湯	米粉、白菜、肉燥、胡蘿蔔	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	西瓜	蜂蜜蛋糕 米漿	麵粉、雞蛋、蜂蜜、奶油、糙米	√	√	√	√
12月3日	五	生日蛋糕	麵粉、雞蛋、奶油	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	鍋貼 枸杞養生茶	麵皮、絞肉、高麗菜、枸杞、紅棗	√	√	√	√
12月4日	六											
12月5日	日											
12月6日	一	蚵仔麵線	麵線、蚵仔、香菇、胡蘿蔔、筍絲	糙米飯；蔥爆豬柳；紅蘿蔔炒蛋；尼龍白菜；白菜豆腐湯	白米、糙米、青蔥、洋蔥、肉絲、大蒜、雞蛋、青蔥、蒜末、胡蘿蔔、尼龍白菜、薑絲、小白菜、傳統豆腐、薑絲	芭樂	草莓鬆餅 決明子茶	麵粉、雞蛋、草莓醬、決明子	√	√	√	√
12月7日	二	蔬菜蛋餅 米漿	餅皮、雞蛋、高麗菜、糙米	糙米飯；咖哩雞；客家小炒；油菜紫；菜蛋花湯	白米、糙米、洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯、雞里肌肉(肉雞)、芹菜、肉絲(豬後腿)、黃豆干、乾魷魚、蒜末、青蔥油菜、薑絲紫菜雞蛋青蔥	蘋果	玉米濃湯 奶酥吐司	玉米、火腿、吐司、奶酥	√	√	√	√
12月8日	三	蔬菜肉絲麵	洋蔥、油菜、胡蘿蔔、肉絲、麵條	台南魯麵；香滷雞排	油麵、山東白菜、肉羹、筍絲、乾木耳、胡蘿蔔、青蔥、蒜仁、雞排、辣椒、老薑	木瓜	燒肉刈包 豆漿	白饅頭、豬肉、酸菜、黃豆	√	√	√	√
12月9日	四	鹹蛋蔬菜粥	白米、鹹蛋、青江菜、玉米	糙米飯；糖醋旗魚；麻婆豆腐(素)；香菇高麗菜；白菜針菇蛋花湯	白米、糙米、旗魚、洋蔥、秀珍菇、蒜末、青蔥、板豆腐、蒜末、高麗菜、生鮮香菇、薑絲、小白菜、雞蛋、金針菇	西瓜	牙齒肉圓 麥茶	糯米粉、豬肉、竹筍、香菇、炒麥芽	√	√	√	√
12月10日	五	玉米吻仔魚粥	白米、吻仔魚、芹菜、玉米	糙米飯；瓜仔肉燥；毛豆滑蛋；黑葉白菜；刺瓜排骨湯	糙米飯；豬絞肉；花瓜罐頭；雞蛋；青蔥；冷；凍毛豆仁；蒜末；黑葉白菜；薑絲；豬龍骨；刺瓜	美濃瓜	南瓜饅頭 米漿	麵粉、南瓜、糙米	√	√	√	√
12月11日	六	小北歐、小菠蘿	麵粉、雞蛋	白油麵；香腸；秀珍菇；豬肉燴麵；菜頭；魚丸湯	白油麵；香腸；秀珍菇；洋蔥；火鍋肉片(豬前腿)；油菜；白蘿蔔；青蔥；魚丸	香蕉	大里石麵包 豆漿	麵粉、雞蛋、奶油、黃豆	√	√	√	√

12月12日	日											
12月13日	一	運動會補假										
12月14日	二	玉米蛋餅 豆漿	餅皮、玉米、雞蛋、黃豆	糙米飯；馬鈴薯燉肉； 番茄炒蛋；蚵白菜；紫 菜；豆腐湯	白米、糙米、洋蔥、馬鈴薯、肉丁(豬後 腿)、雞蛋、牛番茄、蚵白菜、薑絲、板豆 腐、紫菜	極柑	香菇雞蘿蔔湯	雞肉、香菇、蘿蔔	V	V	V	V
12月15日	三	高麗菜粥	白米、芋頭、高麗菜、 胡蘿蔔	紅燒豬肉麵；香滷雞翅	烏龍麵、豬後腿外腱肉、小白菜、胡蘿 蔔、洋蔥、蒜仁、青蔥、雞翅、辣椒、老 薑	香蕉	蛋小漢堡 牛奶	麵粉、雞蛋、牛奶	V	V	V	V
12月16日	四	香菇肉羹麵	油麵、香菇、筍絲、豬 肉、木耳	糙米飯；日式虱目魚； 排車輪；大根佃煮；高 麗菜；白菜蛋花湯	白米、糙米、虱目魚排、大根乾、麵輪、 海帶結高麗菜、蒜末、胡蘿蔔、雞蛋、小 白菜	葡萄	起司蛋餅 麥茶	餅皮、起司、雞蛋、 炒麥芽	V	V	V	V
12月17日	五	米苔目	米苔目、韭菜、肉燥、 豆芽	糙米；泰式打拋豬；紅 蘿蔔；炒蛋；黑葉白 菜；味噌湯	白米、糙米、紅辣椒、九層塔、牛番茄、 豬絞肉、洋蔥、蒜末、雞蛋、胡蘿蔔、黑 葉白菜、薑絲、板豆腐、味噌、乾海帶芽	美濃瓜	湯圓	糯米粉、二砂糖	V	V	V	V
12月18日	六											
12月19日	日											
12月20日	一	排骨酥細麵	細麵條、排骨、冬瓜、 香菜	糙米飯；飯筍香燉肉 (腱五)；木須炒蛋；尼 龍白菜；香菇雞湯	白米、糙米、老薑、青蔥、肉丁(豬五 花)、筍乾肉丁(豬前腿)、蒜仁、雞蛋、胡 蘿蔔、青蔥、杏鮑菇、乾木耳、蒜末、尼 龍白菜、薑絲、香菇雞腿丁	蘋果	雞蛋糕 豆漿	麵粉、雞蛋、黃豆	V	V	V	V
12月21日	二	肉鬆蛋吐司 豆漿	上午：吐司、雞蛋、肉 鬆、黃豆	糙米飯；杏鮑菇雞丁； 三杯豆干米血；油菜； 冬瓜排骨湯	白米、糙米、青蔥、蒜末、洋蔥、雞里肌 肉(肉雞)、杏鮑菇、九層塔、小方豆干米 血糕、油菜、薑絲、冬瓜豬龍骨	極柑	地瓜綠豆湯	地瓜、綠豆	V	V	V	V
12月22日	三	虱目魚粥	白米、虱目魚、芹菜、 油蔥酥	義大利麵；香腸；玉米 濃湯	洋蔥、豬絞肉、番茄糊、烏龍麵、香腸、 馬鈴薯、雞蛋、火腿丁、冷凍玉米粒	芭樂	法國土司 決明子茶	吐司、雞蛋、決明 子	V	V	V	V
12月23日	四	酸辣湯麵	油麵、香菇、筍絲、雞 蛋、豬肉	糙米飯；蒲燒台灣鯛魚 片；菇菇油豆腐；高麗 菜；紫菜蛋花湯	白米、糙米、蒲燒鯛魚、胡蘿蔔、秀珍菇、小三角 油豆腐、杏鮑菇、黑木耳(乾)、生鮮香菇、高麗 菜、蒜末、胡蘿蔔、紫菜、雞蛋、青蔥	香蕉	蘿蔔糕 麥茶	糯米漿、蘿蔔、油蔥 酥、炒麥芽	V	V	V	V
12月24日	五	麻油蛋麵線	麵線、雞蛋、麻油、枸 杞	糙米飯；車輪燉肉(腱 五)；番茄炒蛋；黑葉 白菜；菜頭魚丸湯	白米、糙米、肉丁(豬前腿)、肉丁(豬五 花)、乾麵輪、雞蛋、牛番茄、黑葉白菜、 薑絲、白蘿蔔、青蔥、魚丸	美濃瓜	生乳捲 枸杞養生茶	麵粉、雞蛋、奶 油、枸杞、紅棗	V	V	V	V

12月25日	六											
12月26日	日											
12月27日	一	當歸枸杞雞肉麵線	麵線、當歸、枸杞、雞肉、香菇	糙米飯；回鍋肉片；彩椒炒蛋；蚵白菜；關東煮湯	梗米、糙梗米、洋蔥、火鍋肉片(豬前腿)、高麗菜、蒜苗、黃豆干、青椒、青蔥、甜椒(紅皮、黃皮)、雞蛋、蚵白菜、薑絲、白蘿蔔、米血糕、黑輪、青蔥	葡萄	香雞堡米漿	漢堡、雞腿肉、洋蔥、糙米	V	V	V	V
12月28日	二	小肉包米漿	麵粉、絞肉、蔥、竹筍、糙米	糙米飯；三杯雞；菇菇炒蛋；油菜；高麗菜麻油雞湯	梗米、糙梗米、九層塔、老薑、蒜仁、杏鮑菇、雞腿丁、洋蔥、蒜末、秀珍菇、青蔥、金針菇、雞蛋、油菜、薑絲、高麗菜、雞腿丁、老薑	葡萄	餛飩湯	餛飩、芹菜	V	V	V	V
12月29日	三	什錦炒麵	麵條、高麗菜、肉絲、洋蔥、胡蘿蔔	肉絲炒麵；香滷雞排；白菜豆腐湯	高麗菜、洋蔥、肉絲(豬後腿)、胡蘿蔔、白油麵、青蔥、蒜仁、雞排、老薑、小白菜、傳統豆腐、薑絲	芭樂	大理石麵包牛奶	麵粉、雞蛋、可可粉、牛奶	V	V	V	V
12月30日	四	香菇肉絲油飯	糯米、肉絲、香菇、蝦米、香菜	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	香蕉	小銀絲卷決明子茶	雞蛋、麵粉、決明子	V	V	V	V
12月31日	五	補假										

承辦人：

園主任：

校(園)長：