

實驗國小附設幼兒園12月菜單

| 日期     | 星期 | 早點       | 午 餐   |                            |                          |     |                           | 水果     | 午點                          | 主食<br>(份) | 蛋肉<br>蛋(份) | 蔬菜<br>(份) | 水果<br>(份) | 奶類<br>(份) | 油脂<br>(份) | 熱量<br>(kcal) |
|--------|----|----------|---|----------------------------|--------------------------|-----|---------------------------|--------|-----------------------------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|
|        |    |          | 主食  | 主菜                         | 副菜                       | 青菜  | 湯品                        |        |                             |           |            |           |           |           |           |              |
| 12月1日  | 四  | 慶生會+優酪乳  | 紫米飯   | 洋芋燒肉<br>洋芋, 洋蔥, 肉片         | 炒雙花<br>青花菜, 白花菜, 鮑魚菇     | 芥蘭菜 | 肉絲粉絲湯<br>肉絲, 冬粉, 大白菜      | 水果     | 小兔包*2+鮮乳                    | 5         | 1.5        | 1.5       | 2         | 1         | 2.5       | 853          |
| 12月2日  | 五  | 杯子蛋糕+養樂多 | 糙米飯   | 青木瓜燉雞<br>青木瓜, 雞丁           | 白菜滷<br>大白菜, 香菇, 豆皮       | 青江菜 | 筍片湯<br>竹筍, 大骨             | 水果     | 水煎包+豆漿                      | 5.5       | 1.6        | 1.2       | 1         | 0         | 2         | 685          |
| 12月5日  | 一  | 水果拼盤     | 地瓜飯   | 海片滷油腐<br>海片, 紅蘿蔔, 三角油腐, 香菇 | 洋蔥炒蛋<br>洋蔥, 蛋            | 大A菜 | 三絲湯<br>筍絲, 金針菇, 生木耳       | (換優酪乳) | 桂圓小米粥<br>桂圓, 小米             | 5.3       | 1.7        | 1.1       | 1         | 0         | 2         | 676          |
| 12月6日  | 二  | 水果拼盤     | 五穀飯   | 香菇燒雞<br>冬瓜, 生香菇, 雞丁        | 蕃茄高麗菜<br>蕃茄, 高麗菜         | 油菜  | 蘿蔔凍腐湯<br>凍豆腐, 白蘿蔔         | (換優酪乳) | 什錦年糕湯<br>寧波年糕, 小白菜, 肉絲, 香菇  | 5         | 1.7        | 1.5       | 1         | 0         | 2         | 665          |
| 12月7日  | 三  | 水果拼盤     | 彩椒炒飯+香烤鮭魚+油菜+菇菇湯<br>蛋, 彩椒, 蔥, 洋蔥+鮭魚片+油菜+鮑菇, 生香菇, 大骨               |                            |                          |     |                           | 水果     | 營養麥片粥<br>麥片, 蛋, 高麗菜, 絞肉     | 4.8       | 1.8        | 1.4       | 2         | 0         | 2         | 713          |
| 12月8日  | 四  | 水果拼盤     | 糙米飯   | 芋頭排骨<br>芋頭, 排骨             | 紅燒洋芋<br>洋芋, 絞肉, 紅蘿蔔      | 空心菜 | 鮮茄洋蔥湯<br>蕃茄, 洋蔥           | 水果     | 可頌麵包+堅果牛奶                   | 5         | 1.6        | 1.3       | 2         | 1         | 2         | 833          |
| 12月9日  | 五  | 餐包+養樂多   | 胚芽飯   | 瓜子燒肉<br>攪花瓜, 豆干, 絞肉        | 黃瓜燴碼蛋<br>大黃瓜, 碼蛋, 生木耳    | 鵝白菜 | 玉米湯<br>玉米粒, 大骨            | 水果     | 地瓜+麥茶                       | 5         | 1.7        | 1.4       | 1         | 0         | 2         | 663          |
| 12月12日 | 一  | 水果拼盤     | 芝麻飯   | 蒸蛋<br>金針菇, 蛋, 毛豆仁          | 黃瓜燴山藥<br>小黃瓜, 山藥, 紅蘿蔔    | 青花菜 | 養生菇菇湯<br>枸杞, 秀珍菇, 鮑菇, 大白菜 | 水果     | 燒仙草<br>仙草汁, 花豆, 綠豆, 芋圓      | 5         | 1.5        | 1.4       | 2         | 0         | 2         | 708          |
| 12月13日 | 二  | 水果拼盤     | 糙米飯   | 洋蔥燒肉<br>洋蔥, 肉片             | 客家蘿蔔絲<br>蘿蔔, 木耳, 蝦米, 肉末  | 青江菜 | 海芽味噌湯<br>味噌, 海芽, 豆腐       | 水果     | 綠豆麥片<br>綠豆, 麥片              | 5         | 1.8        | 1.5       | 2         | 0         | 2         | 733          |
| 12月14日 | 三  | 水果拼盤     | 鮮蔬乾麵+滷三角油腐+鵝白菜+青木瓜湯<br>白油面, 紅蘿蔔, 韭菜, 豆芽菜, 香菇, 肉絲+三角油腐+鵝白菜+青木瓜, 大骨 |                            |                          |     |                           | 水果     | 廣東粥<br>絞肉, 高麗菜, 三丁, 蛋       | 4.8       | 1.5        | 1.4       | 2         | 0         | 2         | 690          |
| 12月15日 | 四  | 水果拼盤     | 五穀飯   | 肉絲干片<br>蔥, 豆干, 肉絲          | 芹香海帶絲<br>海帶絲, 西芹, 豆芽菜    | 芥蘭菜 | 黃瓜排骨湯<br>黃瓜, 排骨           | 水果     | 芝麻包+鮮乳                      | 6         | 1.5        | 1.3       | 2         | 1         | 2         | 895          |
| 12月16日 | 五  | 餐包+養樂多   | 紫米飯   | 塔香雞丁<br>九層塔, 雞丁, 麵腸, 杏鮑菇   | 鮮蔬寬粉<br>小白菜, 紅蘿蔔, 寬粉     | 高麗菜 | 南瓜湯<br>南瓜, 薑              | 水果     | 鮮奶酪                         | 5         | 1.7        | 1.4       | 1         | 0         | 2         | 663          |
| 12月19日 | 一  | 水果拼盤     | 海苔飯   | 蒸蛋<br>生香菇, 蛋, 毛豆仁          | 炒三色<br>玉米粒, 小黃瓜, 洋芋, 素火腿 | 菠菜  | 紫菜素丸湯<br>紫菜, 素丸子          | 水果     | 茶葉蛋+米漿                      | 4         | 1.8        | 1.4       | 2         | 0         | 2         | 660          |
| 12月20日 | 二  | 水果拼盤     | 紫米飯   | 打拋豬肉<br>絞肉, 洋蔥, 九層塔        | 燉南瓜<br>南瓜, 薑             | 大白菜 | 牛蒡鮮菇湯<br>牛蒡, 秀珍菇          | 水果     | 雞蛋肉末粥<br>雞蛋, 絞肉, 香菇         | 4.8       | 1.5        | 1.5       | 2         | 0         | 2         | 693          |
| 12月21日 | 三  | 水果拼盤     | 茄汁炒飯+荷包蛋+青江菜+蓮藕洋芋湯<br>蕃茄醬, 三丁, 洋蔥, 青椒, 絞肉+荷包蛋+青江菜+蓮藕, 洋芋, 大骨      |                            |                          |     |                           | 水果     | 餛飩湯<br>餛飩*3, 小白菜, 蛋         | 4         | 1.6        | 1.2       | 2         | 0         | 2         | 640          |
| 12月22日 | 四  | 水果拼盤     | 糙米飯   | 青木瓜燉排骨<br>青木瓜, 軟骨丁, 肉角     | 蔥爆干片<br>蔥, 豆乾, 紅蘿蔔       | 大A菜 | 銀芽白菜湯<br>黃豆芽, 大白菜, 大骨     | 水果     | 花生小湯圓<br>花生, 紅豆, 小湯圓        | 5         | 1.5        | 1.4       | 2         | 0         | 2         | 708          |
| 12月23日 | 五  | 餐包+養樂多   | 胚芽飯   | 蔥燒雞丁<br>蔥, 雞丁, 百頁豆腐        | 蕃茄炒蛋<br>蛋, 蕃茄            | 油菜  | 玉米排骨湯<br>玉米粒, 排骨, 白蘿蔔     | 水果     | 起士吐司*1+鮮乳                   | 4         | 1.5        | 1.5       | 1         | 1         | 2         | 700          |
| 12月26日 | 一  | 水果拼盤     | 芝麻飯   | 滷豆腐<br>手工嫩豆腐               | 腐皮高麗菜<br>蛋, 高麗菜, 生豆包     | 菠菜  | 青菜蛋花湯<br>小白菜, 蛋           | 水果     | 綠豆西米露<br>綠豆, 西谷米            | 4         | 1.5        | 1.5       | 2         | 0         | 2         | 640          |
| 12月27日 | 二  | 水果拼盤     | 紫米飯   | 玉米肉末<br>玉米粒, 絞肉, 青豆仁       | 紅燒桂筍<br>桂竹筍, 福菜, 肉片      | 青江菜 | 鴨香粉絲湯<br>鴨丁, 冬粉, 大白菜      | 水果     | 香菇芙蓉粥<br>香菇, 蛋, 三丁          | 4.8       | 1.6        | 1.4       | 2         | 0         | 2         | 698          |
| 12月28日 | 三  | 水果拼盤     | 麵線糊+刈包+照燒肉片+芥蘭菜<br>蚵麵線, 筍絲, 木耳+刈包, 花生粉, 酸菜, 照燒肉片                  |                            |                          |     |                           | 水果     | 腰果南瓜濃湯<br>腰果, 南瓜, 薑, 西芹, 奶水 | 4.5       | 1.5        | 1.4       | 2         | 0.1       | 2         | 685          |
| 12月29日 | 四  | 水果拼盤     | 糙米飯   | 咖哩雞丁<br>雞丁, 紅蘿蔔, 洋芋        | 蛋香高麗菜<br>蛋, 高麗菜, 鮑菇      | 油菜  | 肉骨茶湯<br>白蘿蔔, 排骨           | 水果     | 果醬吐司*1+鮮乳                   | 4.5       | 1.6        | 1.4       | 2         | 1         | 2         | 800          |
| 12月30日 | 五  | 杯子蛋糕+養樂多 | 五穀飯   | 冬瓜燒肉<br>冬瓜, 肉片             | 花菜燴鮑菇<br>花菜, 紅蘿蔔, 鮑菇     | 空心菜 | 蛤仔湯<br>蛤蜊, 薑絲             | 水果     | 中華豆花                        | 5.5       | 1.5        | 1.5       | 2         | 0         | 2         | 745          |