

新北市三重區光榮國民中學附設幼兒園 113學年度第一學期12月份餐點表

日期	星期	早點	午餐						午點	餐點類別檢核			
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果		全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
12/2	一	雞蛋饅頭、鮮奶	白飯	瓜仔肉燥	蕃茄炒蛋	有機蔬菜	排骨蘿蔔湯	時令水果	味噌拉麵	✓	✓	✓	✓
12/3	二	莧菜小魚粥	糙米飯	南瓜燉肉	醬燒素雞	有機蔬菜	海芽豆腐湯	時令水果	花生豆花	✓	✓	✓	✓
12/4	三	蕃茄雞蛋麵	五穀飯	鮮菇肉片	什錦燴黃瓜	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	時令水果	雞茸玉米濃湯	✓	✓	✓	✓
12/5	四	鮮蔬湯餃	紫米飯	紅燒魚	甜豆炒肉絲	有機蔬菜	鳳梨雞湯	時令水果	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
12/6	五	貴妃鮑魚粥	櫛瓜茄汁肉醬貝殼麵			有機蔬菜	味噌豆腐蛋花湯	時令水果	芝麻吐司、優酪乳	✓	✓	✓	✓
12/9	一	奶皇包、鮮奶	白飯	打拋豬肉	蝦仁豆腐	有機蔬菜	結頭菜排骨湯	時令水果	日式關東煮	✓	✓	✓	✓
12/10	二	雞火粥	糙米飯	玉米雞丁	開陽胡瓜	有機蔬菜	青菜豆腐湯	時令水果	仙草蜜	✓	✓	✓	✓
12/11	三	肉燥米粉湯	五穀飯	香菇肉燥	小魚煎蛋	有機蔬菜	蓮子排骨冬瓜湯	時令水果	蒸甜玉米、豆奶	✓	✓	✓	✓
12/12	四	瓠瓜鹹粥	紫米飯	馬鈴薯燒肉	毛豆炒豆干	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	養生地瓜湯	✓	✓	✓	✓
12/13	五	生日蛋糕、小麥飲	時蔬白醬雞肉飯			有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯	時令水果	脆片鮮奶	✓	✓	✓	✓
12/16	一	銀絲卷、鮮奶	白飯	味噌豬肉	櫛瓜炒蛋	有機蔬菜	排骨南瓜湯	時令水果	擔仔麵	✓	✓	✓	✓
12/17	二	茶碗蒸	水餃		滷雞腿		有機蔬菜	酸辣湯	時令水果	香芋鹹粥	✓	✓	✓
12/18	三	雞絲麵	糙米飯	嫩雞燒豆腐	肉絲炒彩椒	有機蔬菜	排骨昆布湯	時令水果	蛋餅	✓	✓	✓	✓
12/19	四	燒賣、牛奶	五穀飯	紅燒獅子頭	蘿蔔燒麵輪	有機蔬菜	蒜頭雞湯	時令水果	綠豆地瓜湯	✓	✓	✓	✓
12/20	五	南瓜肉粥	青醬雞肉義大利麵			有機蔬菜	味噌魚片湯	時令水果	黃金牛角	✓	✓	✓	✓
12/23	一	豆沙包、鮮奶	白飯	筍絲燉肉	魚板蒸蛋	有機蔬菜	排骨黃瓜湯	時令水果	麻油麵線	✓	✓	✓	✓
12/24	二	地瓜條、決明子	糙米飯	蠔油雞片	滷豆乾海帶	有機蔬菜	鮮筍魚丸湯	時令水果	什錦甜湯	✓	✓	✓	✓
12/25	三	高麗菜包	五穀飯	照燒彩蔬魚	馬鈴薯肉末	有機蔬菜	養生雞湯	時令水果	小蘑菇蛋糕、豆漿	✓	✓	✓	✓
12/26	四	花枝羹湯	紫米飯	蒜泥白肉	香菇豆腐	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯	時令水果	紅豆鮮奶	✓	✓	✓	✓
12/27	五	雞肉蔬菜粥	總匯披薩			有機蔬菜	蛤蜊濃湯	時令水果	玉米脆片奶酪	✓	✓	✓	✓
12/30	一	黑糖饅頭、鮮奶	白飯	三杯雞	白菜滷	有機蔬菜	排骨山藥湯	時令水果	鮮味火鍋	✓	✓	✓	✓
12/31	二	鮭魚玉米粥	鳳梨蛋炒飯			有機蔬菜	藥膳排骨湯	時令水果	馬拉糕、桂圓茶	✓	✓	✓	✓

備註：

1. 本園一律使用國產豬肉、國產雞蛋，食材、蛋糕、麵包類供應商皆為旭崙企業有限公司。
2. 本園未使用輻射汙染食品。
3. 本餐點內容如遇特殊情況(貨品短缺、氣候變化、活動需求等)，會彈性調整菜單，不另行公告。



製表人：

護理師陳言臻

保育組長：

教師兼保育組長 江蓓郁

主任：

教師兼幼兒園主任 林翠華

校長：

新北市立光榮國民中學 黃居正