

新北市三重區光榮國民中學附設幼兒園 111年度上學期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
12/1	四	高麗菜包、米漿	紫米飯	鮮菇肉片	小黃瓜炒甜不辣	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	布丁、仙貝	√	√	√	√
12/2	五	小魚蛋肉粥	五穀飯	鳳梨雞丁	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	蕃茄豆腐海芽湯	時令水果	克林姆麵包、小麥飲	√	√	√	√
12/5	一	銀絲卷、優酪乳	香菇油飯			有機蔬菜	牛蒡雞湯	時令水果	仙草奶凍	√	√	√	√
12/6	二	燒賣、牛奶	時蔬咖哩雞肉飯			有機蔬菜	味噌豆腐蛋花湯	時令水果	綠豆地瓜湯	√	√	√	√
12/7	三	咖哩魚丸冬粉	糙米飯	紅燒獅子頭	香菇豆包	有機蔬菜	排骨黃瓜湯	時令水果	奶皇包、蔬果汁	√	√	√	√
12/8	四	瓠瓜鹹粥	五穀飯	糖醋魚	豆干炒肉絲	有機蔬菜	蛤蚧冬瓜湯	時令水果	雞茸玉米濃湯	√	√	√	√
12/9	五	生日蛋糕、決明子	紫米飯	味噌豬肉	紅絲炒蛋	有機蔬菜	養生菇湯	時令水果	花枝羹湯	√	√	√	√
12/12	一	雞蛋饅頭、黑豆漿	白飯	冬瓜肉燥	滑蛋絲瓜	有機蔬菜	結頭菜排骨湯	時令水果	什錦蘿蔔糕	√	√	√	√
12/13	二	鮭魚玉米粥	糙米飯	嫩雞燒豆腐	蝦仁燴黃瓜	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	時令水果	日式關東煮	√	√	√	√
12/14	三	鮮蔬湯餃	五穀飯	馬鈴薯燒肉	玉米筍炒百菇	有機蔬菜	養生雞湯	時令水果	馬拉糕、蜂蜜檸檬	√	√	√	√
12/15	四	大滷麵	紫米飯	腰果雞丁	筍白筍炒肉絲	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯	時令水果	桂圓紅豆湯	4	√	√	√
12/16	五	南瓜肉粥	櫛瓜茄汁貝殼麵		小魚炒蛋	有機蔬菜	味噌豆腐貢丸湯	時令水果	奶香包、小麥飲	√	√	√	√
12/19	一	脆片鮮奶	白飯	打拋豬肉	魚板蒸蛋	有機蔬菜	昆布雞湯	時令水果	什錦甜湯	√	√	√	√
12/20	二	玉米蛋肉粥	糙米飯	三杯雞	蕃茄豆腐	有機蔬菜	香菇順氣湯	時令水果	綠豆薏仁湯	√	√	√	√
12/21	三	芋頭包、豆漿	五穀飯	南洋咖哩豬	甜豆炒菇	有機蔬菜	羅宋湯	時令水果	味噌拉麵	√	√	√	√
12/22	四	擔仔麵	地瓜飯	蔥爆里肌	糖醋豆包	有機蔬菜	藥膳排骨湯	時令水果	紅豆小湯圓	√	√	√	√
12/23	五	雞肉蔬菜粥	披薩		滷雞腿	有機蔬菜	雞茸玉米蛋花湯	時令水果	草莓麵包、桂圓茶	√	√	√	√
12/26	一	黑糖饅頭、米漿	白飯	壽喜燒豬	小黃瓜炒杏鮑菇	有機蔬菜	排骨蘿蔔湯	時令水果	花生豆花	√	√	√	√
12/27	二	雞火粥	水餃		滷蛋	有機蔬菜	酸辣湯	時令水果	薏仁牛奶麥片	√	√	√	√
12/28	三	香菇肉羹麵	五穀飯	紅燒魚	花椰炒肉絲	有機蔬菜	海芽豆腐湯	時令水果	肉包、柚子茶	√	√	√	√
12/29	四	芝麻包、鮮奶	紫米飯	醬燒雞柳	甜豆炒花枝	有機蔬菜	鳳梨雞湯	時令水果	薑汁地瓜湯	√	√	√	√
12/30	五	香芋鹹粥	蝦仁蛋炒飯		芹菜炒素雞	有機蔬菜	什錦髮菜湯	時令水果	乳酪麵包、決明子	√	√	√	√

備註：

1. 本園一律使用國產豬肉食材。
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、氣候變化等)，會進行適當調整。