

天主教 博愛 幼兒園 十二月份營養餐點表

114年12月1日~12月31日

| 日 期 | 星 期 | 早餐 | 午 餐 | 下午點心 | 餐點類別檢核 | | | |
|--------|--------|---------|-------------------------------|---------|-----------------------|-----------------------|-------------|-------------|
| | | | | | 全 穀 雜 糧 類 | 豆 魚 蛋 肉 類 | 蔬 菜 類 | 水 果 類 |
| 1 | 一 | 銅鑼燒、牛奶 | 白米飯、馬鈴薯燉肉、時令青菜、蘿蔔排骨湯、季節水果 | 玉米濃湯 | V | V | V | V |
| 2 | 二 | 皮蛋瘦肉粥 | 香菇玉米肉燥悶飯、蘿蔔魚丸湯、季節水果 | 雞蛋布丁 | V | V | V | V |
| 3 | 三 | 肉片米苔目 | 黑芝麻飯、滷小排、滷白菜、蔬菜湯、季節水果 | 什錦拉麵 | V | V | V | V |
| 4 | 四 | 雞茸玉米粥 | 青椒肉絲炒飯、番茄蛋花湯、季節水果 | 餛飩湯 | V | V | V | V |
| 5 | 五 | 鮮奶饅頭、豆漿 | 黑芝麻飯、百頁燒肉、時令青菜、綜合蔬菜湯、季節水果 | 米粉羹 | V | V | V | V |
| 8 | 一 | 花捲、豆漿 | 地瓜有機飯、豆鼓吻仔魚、玉米炒蛋、水果玉米排骨湯、季節水果 | 仙草蜜 | V | V | V | V |
| 9 | 二 | 地瓜稀飯、麵筋 | 白米飯、京醬肉絲、時令青菜、羅宋湯、季節水果 | 芝麻包、麥茶 | V | V | V | V |
| 10 | 三 | 肉絲冬粉湯 | 地瓜有機飯、梅干扣肉、椒鹽四季豆、芹菜蛋花魚丸湯、季節水果 | 關東煮 | V | V | V | V |
| 11 | 四 | 銀絲捲、牛奶 | 肉絲炒飯、時令青菜、魚丸湯、季節水果 | 鮮肉湯餃 | V | V | V | V |
| 12 | 五 | 鮮肉包、養生茶 | 黑芝麻飯、紅燒豆腐、時令青菜、香菇蘿蔔湯、季節水果 | 鹹粥 | V | V | V | V |
| 15 | 一 | 米粉湯 | 海鮮燴飯、海帶芽湯、季節水果 | 紅豆QQ湯 | V | V | V | V |
| 16 | 二 | 地瓜粥、肉鬆 | 白米飯、味噌豬肉、紅蘿蔔炒蛋、蘿蔔排骨湯、季節水果 | 鮮肉湯餃 | V | V | V | V |
| 17 | 三 | 高麗菜粥 | 地瓜有機飯、宮保雞丁、時令青菜、鳳梨雞湯、季節水果 | 米苔目 | V | V | V | V |
| 18 | 四 | 草莓吐司、牛奶 | 紫米飯、洋蔥肉燥、時令青菜、味噌豆腐鮭魚湯、季節水果 | 皮蛋瘦肉粥 | V | V | V | V |
| 19 | 五 | 肉絲湯麵 | 黑芝麻飯、彩椒雞柳、時令青菜、薑絲蛤蜊湯、季節水果 | 花生豆花 | V | V | V | V |
| 22 | 一 | 小饅頭、牛奶 | 胚芽米飯、清蒸鱈魚、滷豆干、薑絲冬瓜湯、季節水果 | 雞蓉玉米粥 | V | V | V | V |
| 23 | 二 | 蛋花冬粉湯 | 白米飯、洋蔥炒肉片、菜脯蛋、昆布魚乾豆腐湯、季節水果 | 銀耳枸杞紅棗湯 | V | V | V | V |
| 24 | 三 | 海綿蛋糕、牛奶 | 地瓜有機飯、蔥爆里肌肉、番茄炒蛋、海帶芽湯、水果 | 綠豆地瓜湯 | V | V | V | V |
| 25 | 四 | 小籠包、豆漿 | 肉燥麵、燙青菜、香菇雞湯、季節水果 | 榨菜肉絲麵 | V | V | V | V |
| 26 | 五 | 糙米排骨粥 | 黑芝麻飯、滷雞腿、毛豆炒豆干、鮮菇排骨湯、季節水果 | 肉羹麵 | V | V | V | V |
| 29 | 一 | 米苔目 | 胚芽米飯、螞蟻上樹、開陽白菜、鮮茄泡菜芋絲湯、季節水果 | 鮮奶粉圓 | V | V | V | V |
| 30 | 二 | 肉燥米粉湯 | 黑芝麻飯、彩椒雞片、木耳炒白菜、玉米排骨湯、季節水果 | 鮮奶吐司、麥茶 | V | V | V | V |
| 31 | 三 | 廣東粥 | 義大利海鮮麵、柴魚味噌豆腐湯、季節水果 | 冬粉湯 | V | V | V | V |

★ 每月青菜、水果以應時產季隨機調配。

★ 因市場供需，餐點會彈性調整。 ★每日餐點類別均含有全穀根莖類/魚肉豆蛋奶/蔬菜類/水果。

★ 依衛生福利部公告『食品過敏原標示規定』，易引起過敏的食物有甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊

奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏者食用。請家長務必事先告知園方幼童是否有對其上述食物過敏，以利個別調整餐點。