

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	√	√	√	√
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	√	√	√	√
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	√	√	√	√
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	√	√	√	√
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	√	√	√	√
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	√	√	√	√
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	√	√	√	√
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	√	√	√	√
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	√	√	√	√
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	√	√	√	√
15	一	米粉湯	海鮮燴飯、海帶芽湯、季節水果	紅豆 QQ 湯	√	√	√	√
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	√	√	√	√
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	√	√	√	√
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	√	√	√	√
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	√	√	√	√
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	√	√	√	√
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	√	√	√	√
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	√	√	√	√
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	√	√	√	√
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	√	√	√	√
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	√	√	√	√
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	√	√	√	√
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	√	√	√	√

★ 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。