



112年12月幼生餐點計畫(本園一律使用國產豬肉食材)

日期：	早 點	午 餐	午 點	餐點類別檢核			
				全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
12/01 五	玉米肉末粥	白香飯、蔥燒馬鈴薯、青翠時蔬、魚片豆腐湯	紅豆湯、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
12/04 一	肉燥紅絲粥	什錦炒飯、大骨金針菇湯	補運動會休假	✓	✓	✓	✓
12/05 二	油蔥蛋麵線	白香飯、梅干扣肉、青翠時蔬、海帶芽湯	綠豆薏仁、水果	✓	✓	✓	✓
12/06 三	地瓜粥、魚鬆、菜圃蛋	白香飯、香滷棒腿、青翠時蔬、冬瓜大骨湯	大麥甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
12/07 四	豆漿、草莓吐司	白香飯、烏蛋瓜仔肉、蔥燒豆腐、青翠時蔬、紫菜湯	鮮蔬湯餃、水果	✓	✓	✓	✓
12/08 五	麻油鮮蔬冬粉	白香飯、蘿蔔燒豆皮、青翠時蔬、枸杞魚片湯	韭香蘿蔔糕、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
12/11 一	高麗菜肉絲粥	鮮蔬咖哩烏龍麵、青菜豆腐湯	紅豆粉粿湯、水果	✓	✓	✓	✓
12/12 二	什錦鮮蔬板條	白香飯、香菇肉燥、青翠時蔬、四神菇湯	香菇肉絲羹、水果	✓	✓	✓	✓
12/13 三	陽春麵	白香飯、冬瓜燒肉、青翠時蔬、青菜蛋花湯	檸檬愛玉、水果	✓	✓	✓	✓
12/14 四	豆漿、奶酥餐包	白香飯、福菜燉肉、青翠時蔬、魚丸湯	擔仔麵、水果	✓	✓	✓	✓
12/15 五	枸杞絲瓜蛋麵線	白香飯、醬燒玉米豆腐、虱目魚羹	薏仁湯、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
12/18 一	美味鹹粥	鮮蔬肉醬義大利麵、蒜頭香菇雞湯	黑糖珍珠、水果	✓	✓	✓	✓
12/19 二	蔬菜豆腐羹	白香飯、蔥爆肉丁、青翠時蔬、玉米大骨湯	榨菜肉絲麵、水果	✓	✓	✓	✓
12/20 三	清粥、麵筋、紅絲蛋	白香飯、芋香燉肉、青翠時蔬、味噌湯	小米綠豆湯、水果	✓	✓	✓	✓
12/21 四	豆漿、芋香小饅頭	白香飯、洋蔥炒豬柳、翡翠燴豆腐、青翠時蔬、蚵仔湯	筍絲雞茸粥、水果	✓	✓	✓	✓
12/22 五	鍋燒意麵	白香飯、豆輪燒菇、青翠時蔬、青菜吻仔魚湯	田園粥、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
12/25 一	玉米肉粥	白香飯、馬鈴薯燒雞、青翠時蔬、海帶芽湯	紅豆紫米、水果	✓	✓	✓	✓
12/26 二	吻仔魚蛋麵線	三色肉絲炒飯、空心菜小魚乾湯	關東煮、水果	✓	✓	✓	✓
12/27 三	白粥、魚鬆、玉米蛋	白香飯、冬瓜燒肉、青翠時蔬、鮮筍絲湯	地瓜綠豆湯、水果	✓	✓	✓	✓
12/28 四	豆漿、葡萄吐司	白香飯、紅絲甜不辣、瓜仔肉燥、青翠時蔬、白菜豆皮湯	肉絲烏龍麵、水果	✓	✓	✓	✓
12/29 五	鍋燒意麵	白香飯、糖醋豆腐魚片、青翠時蔬、蘿蔔魚丸湯	仙草蜜、水果	✓	✓	✓	✓

※ 餐點設計採少油、少鹽、少糖為烹飪的健康三大原則。

※ 如有特殊情形或慶典活動時，本園餐點將作適當修改。

※ 每天皆備有當季水果享用。

~~ 正·義·貼·心·小·語 ~~

幼兒對於陌生食物容易產生排斥的態度，請家長鼓勵幼兒從少量開始嘗試，循序漸進練習，提高幼兒對各種食物的接受度，使幼兒能獲得均衡多樣化的健康飲食。