



111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			
				全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
12/01 四	豆漿、雜糧饅頭	白香飯、瓜仔肉、蒜香甜不辣條、青翠時蔬、魚丸湯	三絲豆腐羹、水果	✓	✓	✓	✓
12/02 五	麻油鮮蔬冬粉	白香飯、蔥燒馬鈴薯、青翠時蔬、番茄魚片湯	八寶粥、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
12/05 一	肉燥紅絲粥	香菇芋丁拌飯、青翠時蔬、青菜豆腐湯	紅燒豬肉麵、水果	✓	✓	✓	✓
12/06 二	絲瓜麵線	白香飯、梅干扣肉、蒸蛋、青翠時蔬、海帶芽湯	綠豆甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
12/07 三	陽春麵	白香飯、烏蛋瓜仔肉、青翠時蔬、莧菜小魚湯	花椰魚粥、水果	✓	✓	✓	✓
12/08 四	豆漿、奶酥餐包	白香飯、鮮竹筍炒肉絲、家常豆腐、青翠時蔬、紫菜湯	南瓜甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
12/09 五	玉米肉末粥	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				
12/12 一	高麗菜肉絲粥	鮮蔬肉醬義大利麵、玉米濃湯	紅豆甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
12/13 二	蔬菜豆腐羹	白香飯、香菇肉燥、螞蟻上樹、青翠時蔬、四神菇湯	擔仔麵、水果	✓	✓	✓	✓
12/14 三	地瓜粥、魚鬆、菜圍蛋	咖哩雞肉飯、絲瓜針菇大骨湯	大豆薏仁湯、水果	✓	✓	✓	✓
12/15 四	豆漿、紅糖饅頭	白香飯、冬瓜燉肉、芹香豆腐、青翠時蔬、白菜大骨湯	什錦米粉湯、水果	✓	✓	✓	✓
12/16 五	絲瓜蛋麵線	翡翠海鮮燴飯、蘿蔔大骨湯	養生甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
12/19 一	五彩鹹粥	美味油飯、青翠時蔬、蒜頭香菇雞湯	芋香甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
12/20 二	香菇肉羹	白香飯、蔥爆肉丁、筍絲炒蛋、青翠時蔬、玉米大骨湯	鮮蔬雞絲麵、水果	✓	✓	✓	✓
12/21 三	清粥、麵筋、紅絲蛋	白香飯、芋香燉肉、青翠時蔬、味噌油豆腐湯	小米綠豆湯、水果	✓	✓	✓	✓
12/22 四	豆漿、果醬吐司	白香飯、洋蔥炒豬柳、三杯豆乾、青翠時蔬、黃豆芽湯	雞茸玉米粥、水果	✓	✓	✓	✓
12/23 五	鍋燒意麵	白香飯、豆輪燒菇、青翠時蔬、番茄蛤仔湯	黑糖珍珠、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
12/26 一	紅蘿蔔肉粥	榨菜肉絲麵、青翠時蔬、黃瓜大骨湯	紅豆紫米、水果	✓	✓	✓	✓
12/27 二	吻仔魚蛋麵線	白香飯、打拋豬、毛豆炒蛋、青翠時蔬、筍絲湯	關東煮、水果	✓	✓	✓	✓
12/28 三	地瓜粥、魚鬆、玉米蛋	白香飯、馬鈴薯燒雞、青翠時蔬、海芽蛋花湯	大麥甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
12/29 四	豆漿、紅豆餐包	白香飯、魚香肉絲、菇菇錦燴、青翠時蔬、柴魚大頭菜湯	蔬菜粥、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。