

新北市瑞芳區瑞柑國小附設幼兒園 111 學年度第一學期 12 月餐點表

日期	星期	上午點心	午餐						下午點心	每日食物類別一覽表			
			主食	主菜	副菜	有機蔬菜	湯	其他		全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
1	四	什錦冬粉湯	香米飯	滷雞翅	胡蘿蔔炒蛋	福山菜	台式肉羹湯	水果	養生八寶粥	✓	✓	✓	✓
2	五	生日蛋糕+鮮奶	雞肉咖哩飯	花枝丸		波士頓	黃瓜排骨湯		水果+米漿	✓	✓	✓	✓
5	一	蛋香雞絲麵	地瓜飯	滷小雞腿	三杯杏包菇	黑葉菜	牛蒡雞湯		水果+豆米漿	✓	✓	✓	✓
6	二	蔥抓餅+豆漿	芝麻飯	馬鈴薯燉肉	煎雞蛋豆腐	優愛菜	冬瓜蛤蜊湯	水果	水煮蛋+養生茶	✓	✓	✓	✓
7	三	香菇雞肉粥	五穀飯	三杯雞	蔥花蛋	A 菜	味增豆腐湯		水果+糙米漿	✓	✓	✓	✓
8	四	起司饅頭+鮮奶	香米飯	瓜子肉燥	韭菜甜不辣	波士頓	玉米排骨湯	水果	雞蛋糕+養生茶	✓	✓	✓	✓
9	五	白菜餛飩湯	什錦炒麵	龍鳳腿		蘿蔓菜	蘿蔔丸子湯		水果+米漿	✓	✓	✓	✓
12	一	清粥小菜	地瓜飯	塔香鹹酥雞	蒸蛋	小松菜	玉筍鮮菇湯		水果+豆米漿	✓	✓	✓	✓
13	二	小肉包+米漿	芝麻飯	滷雞翅	番茄炒蛋	青江菜	金針排骨湯	水果	蒸地瓜+養生茶	✓	✓	✓	✓
14	三	蘿蔔糕湯	五穀飯	洋蔥豬柳	煎荷包蛋	福山菜	香菇雞湯		水果+糙米漿	✓	✓	✓	✓
15	四	鍋燒烏龍麵	香米飯	紅燒魚片	洋蔥炒蛋	廣島菜	南瓜濃湯	水果	堅果牛奶脆片	✓	✓	✓	✓
16	五	黑糖饅頭+豆漿	海鮮燴飯	紅糟肉		味美菜	海帶蛋花湯		水果+米漿	✓	✓	✓	✓
19	一	什錦湯麵	地瓜飯	糖醋雞丁	胡蘿蔔炒蛋	青松菜	味增豆腐湯		水果+豆米漿	✓	✓	✓	✓
20	二	玉米瘦肉粥	芝麻飯	鳳梨蝦球	螞蟻上樹	千寶菜	玉筍鮮菇湯	水果	雞蛋糕+養生茶	✓	✓	✓	✓
21	三	蔥抓餅+米漿	海鮮炒麵	烤雞捲		優愛菜	黃瓜排骨湯		水果+豆漿	✓	✓	✓	✓
22	四	雞絲冬粉湯	香米飯	香煎雞腿排	三杯杏包菇	荷葉菜	蛤蜊雞湯	水果	紅豆湯圓	✓	✓	✓	✓
23	五	小肉包+鮮奶	聖誕節大餐						水果+糙米漿	✓	✓	✓	✓
26	一	白菜餛飩湯	地瓜飯	香煎豬肉排	紅燒豆腐	小白菜	香菇雞湯		水果+豆米漿	✓	✓	✓	✓
27	二	皮蛋瘦肉粥	芝麻飯	糖醋魚柳	菜圃蛋	小松菜	山藥排骨湯	水果	堅果牛奶脆片	✓	✓	✓	✓
28	三	起司饅頭+米漿	雞肉咖哩飯	紅燒肉		福山菜	海帶蛋花湯		水果+豆漿	✓	✓	✓	✓
29	四	蛋香雞絲麵	五穀飯	古早味滷肉	三色蛋	青油菜	牛蒡雞湯	水果	芝麻包+養生茶	✓	✓	✓	✓
30	五	銀絲卷+鮮奶	肉燥乾麵	滷豆干海帶	滷烏蛋	高麗菜	蘿蔔肉羹湯		水果+糙米漿	✓	✓	✓	✓

餐點老師：

教師李姿瑩

主任：

郭佳惠

校長/園長：

校長王淑芬

備註：

(一)依「幼兒園教保服務實施準則」第 12 條：本園提供符合幼兒年齡及發展需求之餐點。以自行烹煮方式為原則，

其供應原則如下：1. 營養均衡、衛生安全及易於消化。2. 少鹽、少油、少糖。3. 避免供應刺激性及油炸類食物。

4. 每日均衡提供六大類食物。5、本園肉類食材，採用國內在地豬肉，向錦棟商行採買。

(二)每月發餐點表給家長參閱，若孩子身體有特殊狀況需要個別調整，請家長再跟老師說。