

新北市瑞芳區瑞柑國小附設幼兒園 114 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	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
1	一	玉米瘦肉粥	香米飯	三杯雞	蔥花蛋	黑葉菜	黃瓜排骨湯		水果+豆漿	✓	✓	✓	✓
2	二	白菜餛飩湯	芝麻飯	洋蔥豬柳	香煎荷包蛋	青松菜	玉米濃湯	水果	黑糖饅頭+鮮奶	✓	✓	✓	✓
3	三	蔬菜鍋燒麵	五穀飯	紅燒魚片	鮮菇四季豆	小白菜	蛤蜊雞湯		水果+米漿	✓	✓	✓	✓
4	四	香蔥抓餅+豆漿	地瓜飯	香煎雞腿排	紅燒豆腐	小芥菜	紫菜蛋花湯	水果	養生八寶粥	✓	✓	✓	✓
5	五	生日蛋糕+鮮奶	肉燥乾麵	滷豆干海帶	滷烏蛋	A 菜	玉筍鮮菇湯		水果+豆漿	✓	✓	✓	✓
8	一	義大利肉醬麵	香米飯	糖醋魚柳	胡蘿蔔炒蛋	青松菜	海帶排骨湯		水果+豆漿	✓	✓	✓	✓
9	二	小肉包+豆漿	芝麻飯	古早味滷肉	玉米烘蛋	小松菜	味增豆腐湯	水果	鮮奶玉米脆片	✓	✓	✓	✓
10	三	水餃蛋花湯	五穀飯	京都排骨	洋蔥炒蛋	蘿蔓菜	南瓜濃湯		水果+米漿	✓	✓	✓	✓
11	四	玉米蛋餅+鮮奶	地瓜飯	塔香鹹酥雞	香煎荷包蛋	青江菜	蘿蔔肉羹湯	水果	花生仁湯	✓	✓	✓	✓
12	五	什錦湯麵	咖哩雞肉飯	紅糟肉		荷葉菜	番茄鮮菇雞湯		水果+鮮奶	✓	✓	✓	✓
15	一	白菜餛飩湯	香米飯	滷小雞腿	番茄炒蛋	青油菜	玉米濃湯		水果+豆漿	✓	✓	✓	✓
16	二	吐司夾蛋+鮮奶	芝麻飯	香煎豬肉排	韭菜甜不辣	黑葉菜	番茄蛋花湯	水果	烤地瓜+米漿	✓	✓	✓	✓
17	三	蛋香雞絲麵	五穀飯	洋蔥炒雞肉	香菇蒸蛋	福山菜	冬瓜蛤蜊湯		水果+豆漿	✓	✓	✓	✓
18	四	玉米雞肉粥	地瓜飯	檸檬香煎鮭魚	胡蘿蔔炒蛋	山菠菜	黃瓜丸子湯	水果	水煮蛋+鮮奶	✓	✓	✓	✓
19	五	銀絲卷+鮮奶	什錦炒麵	油雞		A 菜	玉米蘿蔔湯		水果+米漿	✓	✓	✓	✓
22	一	清粥小菜	香米飯	塔香鹹酥雞	紅燒豆腐	高麗菜	紫菜蛋花湯		水果+鮮奶	✓	✓	✓	✓
23	二	鮪魚蛋餅+鮮奶	芝麻飯	馬鈴薯燉肉	香煎荷包蛋	青松菜	香菇雞湯	水果	甜玉米+米漿	✓	✓	✓	✓
24	三	蔬菜鍋燒麵	聖誕節大餐						水果+豆漿	✓	✓	✓	✓
25	四	行憲紀念日放假											
26	五	香蔥抓餅+鮮奶	海鮮燴飯	龍鳳腿		小白菜	玉筍鮮菇湯		水果+養生茶	✓	✓	✓	✓
29	一	義大利肉醬麵	香米飯	瓜子肉燥	蔥花蛋	荷葉菜	山藥雞湯		水果+鮮奶	✓	✓	✓	✓
30	二	起司饅頭+豆漿	芝麻飯	鳳梨蝦球	番茄炒蛋	黑葉菜	味增豆腐湯	水果	鮮奶玉米脆片	✓	✓	✓	✓
31	三	雞絲冬粉湯	五穀飯	滷雞翅	香煎豆腐	福山菜	南瓜濃湯		水果+豆漿	✓	✓	✓	✓

餐點老師：

教師李姿瑩

主任：

幼兒園主任王淑芬

校長/園長：

校長乃瑞春

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，向正青蔬菜行採買。6. 本校未使用輻射污染食品。
- (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。

