

 臺南市私立凱迪斯幼兒園 111-1 十二月份餐點計畫表 日期：12/01~12/30

日期	早上點心	美味午餐	水果	下午點心	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)	鮪魚粥	雞肉絲飯(鹹水雞)、燙大陸妹、扁魚白菜湯	木瓜	薏仁湯		√	√	√
12/02(五)	芹香米粉貢丸湯	魚羹燴飯(米飯、魚羹、黑木耳、高麗菜、筍絲、紅蘿蔔、豆腐)	鳳梨	仙草凍	√	√	√	√
12/05(一)	銀絲卷 決明子茶	洋蔥肉絲蛋炒飯、燙青江菜、冬瓜蛤蜊湯	香蕉	綠豆粉角	√	√	√	√
12/06(二)	南瓜 瘦肉粥	鍋燒意麵(肉絲、魚餃、小白菜、高麗菜、蛤蜊、金針菇等)	芭樂	絲瓜蛤蜊冬粉	√	√	√	√
12/07(三)	虱目魚 麵線	五穀胚芽飯、香滷(豆乾、海帶、白蘿蔔)、燙大陸妹(青菜)、海帶芽豆腐味噌湯	蘋果	芋頭 西米露	√	√	√	√
12/08(四)	吻仔魚粥	米飯、三杯杏鮑菇、海帶芽蒸蛋、高麗菜、番茄黃芽湯	木瓜	地瓜甜湯	√	√	√	√
12/09(五)	菠菜 滑蛋冬粉	壽喜燒飯(肉絲、豆腐絲、木耳、洋蔥、紅蘿蔔、魚板、雪白菇、高麗菜)、海帶芽湯	鳳梨	南瓜濃湯 (洋蔥、南瓜)	√	√	√	√
12/12(一)	鮮奶饅頭 +豆漿	蘋果咖哩雞丁飯(雞胸肉、洋蔥、馬鈴薯、胡蘿蔔、蘋果等)、燙綠花椰菜	香蕉	杏仁愛玉	√	√	√	√
12/13(二)	竹筍 海鮮粥	榨菜肉絲湯麵(榨菜、肉絲、小白菜、銀芽菜、大骨、蔥酥)	芭樂	翡翠豆腐 蛋羹	√	√	√	√
12/14(三)	滑蛋麵線	五穀胚芽飯、雪菜豆乾丁、紅蘿蔔炒蛋、菇滷大白菜、紫菜湯	蘋果	枸杞銀耳	√	√	√	√
12/15(四)	筍菜 小魚粥	燒肉飯(魯蛋、燒肉、海帶結、紅蘿蔔、白蘿蔔、麵筋等)、蒜香芥蘭菜、紫菜蛋花湯	木瓜	薏仁湯	√	√	√	√
12/16(五)	菠菜肉末 鮮菇細粉	三明治 DIY (吐司、炒蛋、沙拉醬、番茄、有機大陸妹)、玉米濃湯(洋蔥、玉米、火腿丁)	鳳梨	玉米濃湯 (洋蔥、玉米、濃湯粉、馬鈴薯)	√	√	√	√
12/19(一)	高麗菜 小肉包	彩椒鮭魚炒飯(彩椒、鮭魚、洋蔥、青江菜)、紫菜蛋花湯	香蕉	仙草蜜	√	√	√	√
12/20(二)	小米粥 蔥花蛋	鍋燒意麵(肉絲、火鍋料小白菜、高麗菜、蛤蜊、金針菇等)	芭樂	絲瓜蛤蜊 冬粉	√	√	√	√
12/21(三)	菠菜 滑蛋麵	五穀胚芽飯、白蘿蔔滷肉、蕃茄豆腐、炒小白菜、蛤蜊湯	蘋果	椰奶 西米露	√	√	√	√
12/22(四)	昆布 高麗菜粥	米飯、螞蟻上樹(絞豬肉、冬粉、黑木耳)、紅蘿蔔炒蛋、銀魚燴莧菜、金針菇湯	木瓜	小湯圓 (冬至)	√	√	√	√
12/23(五)	芹香粉絲 魚丸湯	羅漢齋燴飯(蘆筍、鮮香菇、胡蘿蔔、竹筍、白木耳、黑木耳、素蠔油、青江菜)	鳳梨	南瓜濃湯 (洋蔥、南瓜)	√	√	√	√
12/26(一)	黑糖饅頭 不甜麥茶	蘋果咖哩雞丁飯(雞胸肉、洋蔥、馬鈴薯、胡蘿蔔、蘋果等)、清燙綠花椰菜	香蕉	紅豆紫米	√	√	√	√
12/27(二)	菠菜 鮪魚粥	菩提素炒冬粉(香菇、高麗菜、紅蘿蔔、黑木耳、冬粉等)、空心菜湯	芭樂	當歸湯(素肉、當歸包)	√	√	√	√
12/28(三)	油豆腐 細粉	五穀胚芽飯、馬鈴薯滷肉、玉米炒蛋、燙地瓜葉、蘿蔔大骨湯	蘋果	紅棗銀耳	√	√	√	√
12/29(四)	南瓜 珍穀粥	香菇肉燥飯(香菇肉燥+鴿子蛋)、芹香甜不辣、燙大陸妹菜、四神湯(四神藥包、豬小腸)	木瓜	山粉圓	√	√	√	√
12/30(五)	菠菜 鮪魚粥	壽司 DIY(米飯、海苔、魚鬆、蛋絲、小黃瓜) 海帶芽豆腐味噌湯	鳳梨	玉米濃湯 (洋蔥、玉米、濃湯粉、馬鈴薯)	√	√	√	√

- ✓ 週三午餐提供健康五穀雜糧，水果、青菜配合時令季節盛產採購，食材以當日配送為準。
- ✓ 使用國產(台灣)豬肉；不使用味精。