高雄市私立學成幼兒園 112年12月餐點表

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  日期 |  早點 | 午餐 | 午點/季節水果 | 全榖雜糧類 | 豆魚肉蛋類 | 蔬菜類 | 水果類 |
| 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 湯品 |
| 12/01(五) | 滑蛋肉絲麵線 | 藜麥炒飯 | 照燒豬肉條 | 醬燒炒洋蔥 | 炒蔬菜 | 蘿蔔排骨湯 | 雞絲麵線/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 12/04(一) | 地瓜肉末粉絲 | 燕麥飯 | 香滷肉燥 | 蜜汁豆干 | 炒蔬菜 | 海帶蛋花湯 | 綠豆西米露/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 12/05(二) | 翡翠小魚豆腐羹 | 雞肉黃瓜刈包 | 玉米濃湯 | 餅乾+牛奶/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 12/05(三) | 蛋蛋蔬菜米粉 | 糙米飯 | 洋蔥燴雞肉 | 紅蘿蔔炒蛋 | 炒蔬菜 | 馬鈴薯濃湯 | 什錦粄條/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 12/07(四) | 全麥饅頭+牛奶 | 藜麥炒飯 | 蔥燒豬里肌 | 菇菇炒豆包 | 炒蔬菜 | 魚丸排骨湯 | 南瓜肉末粥/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 12/08(五) | 蔬菜肉末粥 | 高麗菜炒豬五花冬粉 | 紫菜豆腐湯 | 八寶粥/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 12/11(一) | 雞茸玉米粥 | 藜麥飯 | 蠔油燉香雞 | 三彩炒木耳 | 炒蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 紅豆湯/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 12/12(二) | 黑糖饅頭+牛奶 | 戶外教學(美濃粄條) | 蘿蔔排骨湯 | 五穀粥/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 12/13(三) | 滑蛋肉絲麵線 | 糙米飯 | 油豆腐燒肉 | 香滷肉燥 | 炒蔬菜 | 冬瓜蛤蜊湯 | 地瓜甜湯/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 12/14(四) | 土司夾蔥蛋 | 高麗菜肉絲蛋炒飯 | 海帶芽豆腐湯 | 南瓜肉末粉絲/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 12/15(五) | 肉燥米粉湯 | 番茄肉醬通心麵 | 南瓜濃湯 | 蔬菜肉末粥/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 12/18(一) | 肉絲蔬菜冬粉煲 | 糙米飯 | 蠔油燉香雞 | 奶油香炒菇 | 炒蔬菜 | 紫菜豆腐湯 | 綠豆湯/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 12/19(二) | 滑蛋麵線 | 雞肉五色蔬燴飯 | 冬瓜排骨湯 | 蛋糕+牛奶/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 12/20(三) | 麻油雞麵線 | 藜麥飯 | 豆腐燒雞 | 芹菜炒甜不辣 | 炒蔬菜 | 柴魚味噌湯 | 什錦粄條/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 12/21(四) | 五彩肉絲湯麵 | 沙茶雞柳炒飯 | 玉米排骨湯 | 營養豆花/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 12/22(五) | 蔬菜肉末粥 | 糙米飯 | 紅蘿蔔炒肉絲 | 清炒白蘿蔔 | 炒蔬菜 | 菇菇雞湯 | 美味小湯圓/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 12/25(一) | 蔬菜小魚豆腐羹 | 咖哩雞柳燴飯 | 南瓜濃湯 | 菇菇肉末粥/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 12/26(二) | 蔬菜蛋餅 | 高麗菜豬肉水餃 | 玉米濃湯 | 奶香八寶粥/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 12/27(三) | 銀絲卷 | 藜麥飯 | 香滷肉燥 | 蜜汁豆干 | 炒蔬菜 | 冬瓜蛤蜊湯 | 鮮蔬湯餃/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 12/28(四) | 果醬吐司+牛奶 | 燕麥飯 | 肉絲炒豆干 | 營養三色豆 | 炒蔬菜 | 紫菜豆腐湯 | 紅豆湯/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 12/29(五) | 蔬菜肉末粥 | 糙米飯 | 馬鈴薯燉肉 | 醬燒杏鮑菇 | 炒蔬菜 | 玉米排骨湯 | 雞絲麵線/時令水果 | ● | ● | ● | ● |