

賢北國小附設幼兒園

111 年 12 月份餐點表

下午水果皆上午送

| 週別   | 星期  | 一                            | 二                  | 三                             | 四                    | 五                        |
|------|-----|------------------------------|--------------------|-------------------------------|----------------------|--------------------------|
| 第十四週 | 日期  |                              |                    |                               | 12/1                 | 12/2                     |
|      | 上午  |                              |                    |                               | 南瓜鮮肉粥                | 炒南瓜米粉                    |
|      | 食材: |                              |                    |                               | 南瓜, 高麗菜, 肉絲, 胡蘿蔔, 白米 | 南瓜, 胡蘿蔔, 肉絲, 高麗菜, 木耳, 米粉 |
|      | 下午  |                              |                    |                               | 大鍋貼<br>柳丁            | 銅鑼燒<br>芭樂                |
|      | 食材  |                              |                    |                               | 豬絞肉, 高麗菜, 水餃皮        | 紅豆, 麵粉                   |
| 第十五週 | 日期  | 12/5                         | 12/6               | 12/7                          | 12/8                 | 12/9                     |
|      | 上午  | 酸辣湯                          | 紫米珍珠丸<br>豆漿        | 港式蘿蔔糕<br>薏仁漿                  | 清粥小菜                 | 蔬菜豆腐羹                    |
|      | 食材  | 竹筍, 肉絲, 木耳, 胡蘿蔔, 豆腐, 雞蛋, 金針菇 | 黑秈糯米, 豬絞肉, 玉米粒, 黃豆 | 白蘿蔔, 在來米, 肉燥, 蝦米              | 白米, 豬肉酥, 豆漿, 雞蛋      | 高麗菜, 雞蛋, 豆腐, 木耳, 胡蘿蔔, 素肉 |
|      | 下午  | 紅豆豆花<br>芭樂                   | 銀絲捲<br>橘子          | 大黃瓜魚丸<br>湯+蘋果                 | 三色三明治<br>芭樂          | 蛋花麵線<br>柳丁               |
|      | 食材  | 紅豆, 黃豆                       | 雞蛋, 牛奶, 麵粉         | 胡瓜, 魚丸                        | 草莓果醬, 藍莓果醬, 奶油, 土司   | 雞蛋, 肉絲, 高麗菜, 麵線          |
| 第十六週 | 日期  | 12/12                        | 12/13              | 12/14                         | 12/15                | 12/16                    |
|      | 上午  | 竹筍瘦肉粥                        | 玉米蛋餅<br>豆漿         | 奶油土司<br>玉米濃湯                  | 金針蘿蔔排<br>骨湯          | 肉包<br>豆漿                 |
|      | 食材  | 竹筍, 肉絲, 胡蘿蔔, 高麗菜, 雞蛋, 白米     | 玉米粒, 雞蛋, 冷凍蛋餅皮, 黃豆 | 奶油, 土司, 玉米粒, 洋蔥, 火腿丁, 胡蘿蔔, 雞蛋 | 金針菇, 胡蘿蔔, 白蘿蔔, 豬小排   | 豬絞肉, 麵粉, 黃豆              |
|      | 下午  | 地瓜綠豆湯<br>芭樂                  | 鬆餅<br>柳丁           | 燒仙草<br>橘子                     | 綜合滷味<br>芭樂           | 餛飩湯<br>蘋果                |
|      | 食材  | 地瓜, 綠豆                       | 鬆餅, 草莓果醬           | 仙草汁, 粉圓, 紅豆, 綠豆               | 豆干, 海帶, 烏蛋           | 豬絞肉, 餛飩皮, 冬菜             |

|      |    |                 |                   |                            |                              |                            |
|------|----|-----------------|-------------------|----------------------------|------------------------------|----------------------------|
| 第十七週 | 日期 | 12/19           | 12/20             | 12/21                      | 12/22                        | 12/23                      |
|      | 上午 | 土司夾蛋<br>豆漿      | 蔬菜瘦肉粥             | 燒賣<br>蛋花湯                  | 奶皇包<br>枸杞紅棗茶                 | 粿條湯                        |
|      | 食材 | 雞蛋，土司，黃<br>豆    | 高麗菜，肉絲，<br>胡蘿蔔，白米 | 豬絞肉，麵粉，<br>雞蛋              | 奶油，雞蛋，麵<br>粉，枸杞，紅棗           | 粿仔條，豆芽<br>菜，肉絲，胡蘿<br>蔔，高麗菜 |
|      | 下午 | 紅豆湯圓<br>橘子      | 脆皮香蔥烤<br>饅頭<br>芭樂 | 旗魚黑輪<br>柳丁                 | 珍珠豆花<br>蘋果                   | 麥克雞塊<br>芭樂                 |
|      | 食材 | 紅豆，湯圓           | 青蔥，白芝麻，<br>麵粉     | 魚漿，地瓜粉                     | 粉圓，豆花                        | 雞絞肉，麵粉                     |
| 第十八週 | 日期 | 12/26           | 12/27             | 12/28                      | 12/29                        | 12/30                      |
|      | 上午 | 小籠湯包<br>豆漿      | 香雞麵線              | 鍋燒意麵                       | 碗粿<br>味噌湯                    | 水餃<br>蛋花湯                  |
|      | 食材 | 豬絞肉，薑，麵<br>粉，黃豆 | 雞肉，麵線，枸<br>杞，高麗菜  | 高麗菜，意麵，<br>肉絲，魚丸，雞<br>蛋，魚板 | 肉燥，鴨蛋黃，<br>在來米，豆腐，<br>海帶芽，味噌 | 高麗菜，豬絞<br>肉，水餃皮，雞<br>蛋，胡蘿蔔 |
|      | 下午 | 茶葉蛋<br>蘋果       | 水煮玉米<br>芭樂        | 芋頭餅<br>橘子                  | 芝麻包<br>柳丁                    | 關東煮<br>芭樂                  |
|      | 食材 | 雞蛋，滷包           | 玉米                | 芋頭，餅乾，麵<br>粉               | 黑芝麻，麵粉                       | 玉米，米血，黑<br>輪，胡蘿蔔           |

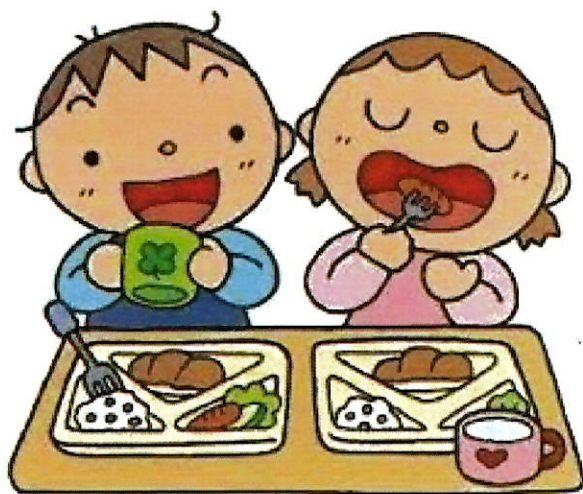
★餐點表會依實際狀況略有更動

★所有肉品來源一律使用國產

承辦：**教保員陳惠珍**

園主任：**教師兼  
幼兒園主任侯雅馨**

校長：**臺南市北區賢北國民小學校長王章程**



均衡飲食最健康