

新北市私立恆毅幼兒園 12 份營養餐點表 112.12.1-112.12.30

日期	星期	上午點心	午餐	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
1	五	饅頭、牛奶	五穀飯、紅糟魚片、洋蔥炒蛋、時令青菜、紫菜湯、季節水果	地瓜甜湯	✓	✓	✓	✓
4	一	廣東粥	五穀飯、糖醋里肌、三色豆、時令青菜、金針雞湯、季節水果	吐司、牛奶	✓	✓	✓	✓
5	二	米粉湯	義大利肉醬麵、時令蔬菜、玉米濃湯、季節水果	葡萄乾小米粥	✓	✓	✓	✓
6	三	絲瓜麵線	五穀飯、芝麻棒棒腿、滷油豆腐、時令青菜、冬瓜湯、季節水果	皮蛋瘦肉粥	✓	✓	✓	✓
7	四	什錦蔬菜粥	梅干肉燥、玉米馬鈴薯炒蛋、時令青菜、海帶芽玉米湯、水果	紅豆湯	✓	✓	✓	✓
8	五	紅豆紫米湯	五穀飯、香酥柳葉魚、開陽白菜、時令青菜、湯、季節水果	客家板條	✓	✓	✓	✓
11	一	蔬菜麵	五穀飯、芋頭燒雞、紅燒烤麩、時令青菜、冬瓜湯、季節水果	冬粉湯	✓	✓	✓	✓
12	二	湯餃	咖哩蔬菜燴飯、海帶芽湯、季節水果	玉米粥	✓	✓	✓	✓
13	三	味噌拉麵	瓜子肉、紅燒豆腐、時令青菜、玉米湯、季節水果	地瓜湯	✓	✓	✓	✓
14	四	餛飩麵	什錦炒飯、時令青菜、薑絲冬瓜湯、季節水果	肉燥麵	✓	✓	✓	✓
15	五	什錦粥	洋蔥肉燥、九層塔炒蛋、時令青菜、海帶芽湯、季節水果	桂圓甜粥	✓	✓	✓	✓
18	一	雞絲麵	什錦炒麵、時令青菜、金針排骨湯、季節水果	奶黃包、牛奶	✓	✓	✓	✓
19	二	米粉湯	五穀飯、瓜仔肉燥、紅燒豆腐、時令青菜、牛蒡排骨湯、季節水果	牛奶西米露	✓	✓	✓	✓
20	三	蘿蔔糕湯	鳳梨肉絲蛋炒飯、時令蔬菜、青菜蛋花湯、季節水果	饅頭、麥茶	✓	✓	✓	✓
21	四	吻魚粥	紅燒肉、青豆炒玉米、時令青菜、黃瓜魚板湯、季節水果	絲瓜麵線	✓	✓	✓	✓
22	五	台式鹹粥	五穀飯、紅燒獅子頭、五香豆干、時令青菜、蘿蔔大骨湯、季節水果	紅豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
25	一	雞茸玉米粥	五穀飯、木須炒肉絲、培根高麗菜、時令青菜、香菇雞湯、季節水果	什錦麵	✓	✓	✓	✓
26	二	蘿蔔糕湯	什錦炒飯、金針排骨湯、季節水果	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
27	三	滑蛋蔬菜粥	海鮮通心麵、時令青菜、玉米濃湯、季節水果	玉米濃湯麵	✓	✓	✓	✓
28	四	陽春麵	滷肉、洋蔥炒蛋、時令青菜、黃豆芽湯、季節水果	關東煮	✓	✓	✓	✓
29	五	肉燥板條	五穀飯、香菇肉燥、五香豆干、時令青菜、玉米排骨湯、季節水果	西米露甜湯	✓	✓	✓	✓

★每月青菜、水果以應時產季隨機調配。

★本園依餐點表提供幼兒餐點，如遇特殊狀況將會調整。

★本園一律使用國產豬肉食材。