

113年12月餐點表

	12/2星期一		12/3星期二		12/4星期三		12/5星期四		12/6星期五	
早點	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容
	玉米濃湯麵	麵	原味饅頭	原味饅頭	南瓜雞肉粥	白米	台式炒板條	板條	慶生蛋糕	慶生蛋糕
		玉米醬	牛奶	牛奶		雞肉		豆芽菜		
		玉米粒				南瓜		洋蔥		
		紅蘿蔔				生香菇		蔥		
		蛋						肉絲		
		火腿								
		洋蔥								
午餐	芋香飯	芋頭	薏仁飯	薏仁	古早味米粉	細乾米粉	糙米飯	糙米	芝麻飯	芝麻
		白米		白米		乾香菇		白米		白米
	洋芋絞肉	馬鈴薯	茄汁豆包	濕豆包		紅蘿蔔	蔥汁雞	雞胸肉丁	日式壽喜燒	豬肉片
		紅蘿蔔		洋蔥		高麗菜		嫩薑絲		洋蔥
		蔥末		蕃茄		肉絲		青蔥	蘿蔔乾炒豆干	蘿蔔乾
		絞肉		蕃茄醬		芹菜末	肉絲銀芽	肉絲		豆干丁
	沙茶白菜粉絲煲	冬粉	椒香炒蛋	甜椒	酸辣湯	豆腐		銀芽	味噌湯	板豆腐
		大白菜		雞蛋		黑木耳	羅宋湯	紅蘿蔔		細味噌
	山藥鮮雞湯	無骨雞腿丁	什錦鮮菇湯	鮮香菇		紅蘿蔔		洋蔥		青蔥
		山藥		鮑魚菇		金茸菇		馬鈴薯	時蔬	時蔬
	時蔬	時蔬		金針菇		蛋		蕃茄	當季水果	當季水果
	當季水果	當季水果	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬		高麗菜		
			當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	時蔬	時蔬		
							當季水果	當季水果		
午點	燒賣	港式燒賣	燒仙草	燒仙草原汁	什錦滷味	烏蛋	雙豆甜湯	紅豆	魚丸甜不辣湯	甜不辣
	海帶芽湯	薑		燒仙草粉		素雞		綠豆		魚丸
		海帶芽		紅豆		杏鮑菇				
				芋圓		大竹輪				
				地瓜圓						

113年12月餐點表

	12/9 星期一		12/10 星期二		12/11 星期三		12/12 星期四		12/13 星期五	
	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容
早點	日式烏龍麵	烏龍麵	黑糖饅頭	黑糖饅頭	芋香鹹粥	白米	戚風蛋糕	戚風蛋糕	雞肉河粉	板條
		豬肉絲	牛奶	牛奶		芋頭	桂圓紅棗茶	桂圓		雞絲
		魚板						紅棗		乾香菇絲
		高麗菜								蔥
		洋蔥								豆芽菜
		紅蘿蔔								
午餐	地瓜飯	地瓜	五穀飯	五穀米	沙茶豬肉炒飯	白米	燕麥飯	燕麥	紫米飯	紫米
		白米		白米		豬肉絲		白米		白米
	照燒雞	雞腿丁	酸菜炒麵腸	麵腸		青椒	蠔油雞腿	雞肉	魚香肉絲	豬肉絲
		生香菇		酸菜		洋蔥		蔥		去皮荸薺
		洋蔥		薑		紅蘿蔔		薑		濕木耳
	豆包炒杏菇	杏鮑菇	燜南瓜	南瓜	海芽小魚湯	海帶芽		蒜頭		蔥
		炸豆包		薑		吻仔魚		素雞腿		蒜仁
	肉絲冬粉湯	肉絲	白菜蛋花湯	土白菜		蔥	番茄燴豆腐	番茄		嫩薑
		冬粉		洗選蛋	時蔬	時蔬		豆腐		不辣豆瓣醬
		芹菜		雞骨架	當季水果	當季水果	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔	芹香貢丸	西芹菜
	時蔬	時蔬		蔥				香菜		貢丸
	當季水果	當季水果	時蔬	時蔬				大骨	刈菜雞湯	刈菜
			當季水果	當季水果			時蔬	時蔬		雞腿丁
							當季水果	當季水果		薑
									有機蔬菜	有機高麗菜
									當季水果	當季水果
午點	桂圓糯米粥	白糯米	貝殼濃湯麵	貝殼麵	古早味米苔目	米苔目	肉羹麵線	紅麵線	白木耳芋頭湯	白木耳
		黑糯米		三色豆		肉絲		肉羹		芋頭
		米		洋蔥		紅蘿蔔絲		紅蘿蔔絲		
		紅棗		馬鈴薯		洋蔥		木耳絲		
		桂圓		北海道白醬		乾香菇		香菜		

113年12月餐點表

	12/16星期一		12/17星期二		12/18星期三		12/19星期四		12/20星期五	
	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容
早點	肉包	肉包	木須肉絲麵	小烏龍麵	台式鹹粥	白米	乳酪吐司	乳酪吐司	肉燥米粉湯	米粉
	麥茶	麥茶		肉絲		肉絲	牛奶	牛奶		瘦絞肉
				紅蘿蔔		香菇				芹菜
				洋蔥		胡瓜				乾香菇
				木耳絲		芹菜				
午餐	芋香飯	芋頭	薏仁飯	薏仁	義大利肉醬螺旋麵	螺旋麵	糙米飯	糙米	芝麻飯	芝麻
		白米		白米		絞肉		白米		白米
	雙色豬柳	梅花豬柳	洋蔥炒蛋	洋蔥		洋蔥	麵輪燒雞	雞丁	肉末豆腐	豆腐
		紅甜椒絲		蛋		紅蘿蔔		麵輪		絞肉
		黃甜椒絲	紅燒冬瓜	冬瓜		番茄醬		西芹		豆鼓
		洋蔥		薑	玉米濃湯	玉米粒		紅蘿蔔		蔥
	糖醋甜不辣	甜不辣	豆腐羹	板豆腐		玉米醬	薑絲海帶根	海帶根	火腿炒蛋	火腿
	紫菜蛋花湯	蛋		絞雞胸肉		紅蘿蔔		薑絲		蛋
		蔥		芹菜末		蛋	榨菜肉絲湯	榨菜	香菇雞湯	雞丁
		紫菜		紅蘿蔔		素火腿		肉絲		乾香菇絲
	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬		洋蔥	時蔬	時蔬		薑絲
	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	高麗菜	高麗菜	當季水果	當季水果	時蔬	時蔬
					當季水果	當季水果			當季水果	當季水果
午點	鹹湯圓	紅白小湯圓	羅漢齋麵疙瘩	麵疙瘩	酸辣湯餃	水餃	蘿蔔糕湯	蘿蔔糕	地瓜湯	地瓜
		肉絲		紅蘿蔔		豆腐		豬肉絲		薑
		小白菜		大白菜		黑木耳		乾香菇絲		
		芹菜		生香菇		紅蘿蔔		高麗菜絲		
		乾香菇絲		濕豆皮		金茸菇		素蘿蔔糕		
						蛋				

113年12月餐點表

12/21星期六		12/25星期一		12/26星期二		12/27星期三		12/28星期四		
餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	
早點		貢丸湯麵	貢丸 麵 小白菜	芋頭饅頭	芋頭饅頭 牛奶	翡翠吻仔魚粥	白米 菠菜 吻仔魚	克林姆餐包	克林姆餐包 洛神花茶	
午餐	餐盒	麵包	地瓜飯	地瓜 白米	五穀飯	五穀米 白米	沙威瑪	麵包	燕麥飯	燕麥 白米
			三杯雞	雞丁 蒜仁 薑	鳩蛋素瓜子肉	烏蛋 素絞肉	酸菜肉片湯	洋蔥	滷肉排	梅花肉 滷包
				九層塔	雪菜豆乾丁	雪菜	豆芽菜	豆芽菜	玉米毛豆	玉米 毛豆
				杏鮑菇		豆乾丁		紅蘿蔔	家常羅漢湯	雞蛋
			黃瓜炒肉絲	黃瓜 肉絲	番茄蔬菜湯	番茄 金針菇	當季水果	當季水果		鮑魚菇 馬鈴薯
			玉米蛋花湯	玉米粒 雞蛋		小白菜				紅蘿蔔
				蔥花	時蔬	時蔬			有機蔬菜	有機高麗菜
				時蔬	當季水果	當季水果			當季水果	當季水果
				當季水果						
午點			枸杞南瓜小米粥	小米 南瓜 枸杞 白米	油豆腐細粉	冬粉 小油豆腐 生香菇 紅蘿蔔 高麗菜 薑絲	肉骨茶麵線	白麵線 肉絲 蒜仁 高麗菜 肉骨茶包	香Q玉米	玉米

113年12月餐點表

12/30 星期一		12/31 星期二							
餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容						
早點	家常炒麵	麵	紅豆泥包	紅豆泥包					
		紅蘿蔔絲	低糖豆漿	低糖豆漿					
		木耳絲							
		肉絲							
		高麗菜							
午餐	芋香飯	芋頭	薏仁飯	薏仁					
		白米		白米					
	回鍋肉	梅花豬肉片	木耳炒豆干	木耳					
		高麗菜		豆干					
		甜麵醬		芹菜					
	白菜滷	白菜	滷雙色蘿蔔	紅蘿蔔					
		豆皮		白蘿蔔					
		紅蘿蔔	匏瓜鮮菇湯	香菇					
	冬瓜排骨湯	大骨		匏瓜					
		冬瓜		紅蘿蔔					
		薑片	時蔬	時蔬					
	時蔬	時蔬	當季水果	當季水果					
	當季水果	當季水果							
午點	香菇肉絲米粉湯	乾香菇	蔬菜雞絲麵	雞絲麵					
		芹菜		小白菜					
		肉絲		紅蘿蔔絲					
		米粉		芹菜					
		油蔥		乾香菇					

★本份餐點如對芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品過敏者，請聯繫班級老師。