

臺南市立仁德幼兒園112學年第1學期12月份餐點食譜表															
星期		上午點心		中餐							下午點心				
12/1 (五) (蔬食日)	食譜	肉鬆三角御飯糰		素牛肉麵							水果	豆花		五穀根莖類	豆魚肉蛋奶
	食材	肉鬆 米 小黃瓜		油麵 (素) 菇王沙茶醬(大) 罐 素燉肉 素羊肉 素鴨肉 冰糖 滷 白蘿蔔 (刨皮) 紅蘿蔔 (刨皮) 老薑 小白菜 香蕉 甜柿 水果拼盤								黃豆 水		V	V
12/4 (一)	食譜	原味蛋餅		肉絲蝦仁蛋炒飯							水果	瑞穗奶酥	麥茶	五穀根莖類	豆魚肉蛋奶
	食材	蛋 麵粉 鹽巴		白米 蔥 蒜仁 薑絲 蝦仁 豬肉絲 紅蘿蔔 水 高麗菜 蒜仁 山藥丁 龍骨 香蕉 麵粉、雞蛋、奶油 炒麥										V	V
12/5 (二)	食譜	黑糖饅頭	豆漿	白飯	五香滷肉	紅蘿蔔炒蛋	韭菜炒豆芽	香菇雞湯	水果	愛玉		五穀根莖類	豆魚肉蛋奶	蔬菜類	水果類
	食材	麵粉 黑糖 酵母	豆漿	白米	腱肉丁 海帶結 大豆干 大顆肉丸	紅蘿蔔絲 蛋	綠豆芽 韭菜	乾香菇 雞腿仁 鮮香菇	橘子	檸檬酸、菜膠、乳酸鈣、愛玉子		V	V	V	V
12/6 (三)	食譜	牛奶小饅頭		海鮮魚柳粥							水果	鍋燒雞絲麵		五穀根莖類	豆魚肉蛋奶
	食材	麵粉 牛奶 酵母		白米	雞絞肉 鮮筍絲 鮮香 雞絞肉 鮮筍絲 鮮香菇 小捲 虱目魚柳 蛤 小捲 虱目魚柳 蚵 高麗菜絲 蝦 高麗菜絲 蝦仁	滷蛋	養樂多	蘋果	雞絲麵 豬肉絲 蛋			V	V	V	V
12/7 (四)	食譜	玉米三明治	鮮奶	糙米飯	豆乳雞	毛豆玉米炒蛋	薑炒龍鬚菜	蘿蔔玉米排骨湯	水果	牛奶車輪餅		五穀根莖類	豆魚肉蛋奶	蔬菜類	水果類
	食材	玉米粒 麵粉 鹽 糖 奶油	鮮奶	糙米 白米	去骨雞胸肉丁 豆腐乳 地瓜粉/炸粉	毛豆仁 玉米粒 水洗蛋 蒜仁	薑 龍鬚菜	白蘿蔔 排骨	柳丁	麵粉、雞蛋、奶油、糖		V	V	V	V
12/8 (五) (蔬食日)	食譜	燒餅夾蛋		白飯	三杯菇菇紫菜糕	白菜滷	玉米炒蛋	味噌豆腐湯	水果	餛飩湯		五穀根莖類	豆魚肉蛋奶	蔬菜類	水果類
	食材	麵粉 蛋 油鹽		白米	素米血 杏鮑菇 老薑 九層塔	大白菜 紅蘿蔔 黑木耳絲 乾豆皮 乾香菇	玉米 蛋	味噌 板豆腐 海帶芽	蘋果 柳丁 水果拼盤	餛飩、茼蒿菜、龍骨		V	V	V	V
星期		上午點心		中餐							下午點心				
12/11 (一)	食譜	多穀物法國麵包	鮮奶	味噌豚骨拉麵							水果	蘿蔔糕湯		五穀根莖類	豆魚肉蛋奶
	食材	麵粉 鹽巴 糖 葵花雜糧粉	鮮奶	義式麵 竹輪 味噌 玉米粒 龍骨 豬腿肉片 高麗菜 豆芽菜 鴻喜菇 海帶芽(群帶菜)	滷蛋 滷蛋						蘋果	蘿蔔糕 水洗蛋 豆芽菜 豬絞肉 韭菜		V	V
12/12 (二)	食譜	海苔壽司		糙米飯	清蒸豆鼓魚	蔥花蛋	蒜炒四季豆	紫菜湯 鮮乳	水果	布丁		五穀根莖類	豆魚肉蛋奶	蔬菜類	水果類
	食材	糖 海苔 小黃瓜 米 醋		糙米 白米	巴沙魚 黑豆鼓 薑絲 蔥 米酒	玉米粒 水洗蛋 蒜仁	四季豆 紅蘿蔔	水洗蛋 紫菜 / 鮮乳	火龍果	砂糖、果糖、雞蛋、植物油、焦糖		V	V	V	V
12/13 (三)	食譜	起司蛋餅		白飯	梅干扣肉	肉燥蒸蛋	薑炒絲瓜	魚皮魚丸湯	水果	黑糖粉圓鮮奶		五穀根莖類	豆魚肉蛋奶	蔬菜類	水果類
	食材	蛋 麵粉 鹽巴 起司		白米	梅干 腱肉丁	水洗蛋 油蔥酥 豬絞肉	絲瓜 (去皮) 薑絲	魚丸 虱目魚皮 蛤蜊 薑絲	橘子	黑糖 粉圓 鮮奶		V	V	V	V
12/14 (四)	食譜	肉鬆三明治		白飯	洋葱燒雞	蒜炒高麗菜	菇菇彩椒	蛤蜊蒜頭雞湯	水果	茶葉蛋		五穀根莖類	豆魚肉蛋奶	蔬菜類	水果類
	食材	肉鬆 蛋 麵粉		白米	去骨雞腿仁 洋葱 熟白芝麻	高麗菜 蒜仁	鴻喜菇 黃甜椒 紅甜椒	蛤蜊 蒜仁 去骨雞腿仁	柿子	雞蛋 滷包		V	V	V	V
12/15 (五) (蔬食日)	食譜	奶皇包	豆漿	地瓜粥	冬瓜滷	玉米炒蛋	薑炒菠菜		水果	蔥抓餅	麥茶	五穀根莖類	豆魚肉蛋奶	蔬菜類	水果類
	食材	大豆 麵粉 糖 酵粉	豆漿	白米 地瓜絲	冬瓜 素鴨肉片 乾香菇 紅蘿蔔	玉米粒 水洗蛋	菠菜 薑絲少許		柿子 橘子 水果拼盤	蛋 麵粉 鹽巴 蔥	炒麥	V	V	V	V