

臺北市立士林區百齡國小附設幼兒園 109 年 12 月餐點表

日期	星期	上午點心	午餐					下午點心	
			主食	主 菜	副菜 1	副菜 2	湯 品		水果
1	一	蘿蔔糕+紫菜湯	有機燕麥飯	糖醋排骨	炒海帶絲	炒小松菜	香菇雞湯	水果	蔬菜餅乾+決明子飲
2	三	玉米瘦肉粥	日式和風炒烏龍	滷油豆腐	蒜香菠菜	紅白蘿蔔湯	水果	小地瓜麵包+黑豆奶	
3	四	肉絲板條湯	黑米飯	三杯雞	鮮炒三絲	炒水蓮	海芽味噌湯	水果	紅豆湯圓
4	五	生日蛋糕+糙米茶	五穀飯	洋芋燉肉	螞蟻上樹	燙地瓜葉	酸菜肉片湯	水果	麻油雞麵線
5	六	體表會							
6	日	星期日							
7	一	體表會補假							
8	一	起司核桃麵包+豆漿	有機糙米飯	福菜燒肉	什錦燴菇菇	燙空心菜	牛蒡排骨湯	水果	大滷麵
9	三	燕麥蔬菜粥	紫米飯	蒜香鹽酥吻仔魚	三杯豆腐	炒龍鬚菜	香菇雞湯	水果	水果餐
10	四	葡萄吐司+鮮奶	五穀飯	滷虱目魚肚	紅蘿蔔炒蛋	炒莧菜	玉米湯	水果	綠豆麥片粥
11	五	番茄麵	燕麥飯	打拋豬肉	筍絲木耳	炒水蓮	蓮藕湯	水果	南瓜麵包+黑豆奶
12	六	週休二日							
13	日	週休二日							
14	一	蔬菜吐司+鮮奶	糙米飯	五香肉燥	蔥燒蛋	開陽白菜	義式番茄湯	水果	芹香米粉湯
15	二	肉燥湯麵	有機白飯	日式燒肉	蒜香筍白	炒水蓮	紅白蘿蔔湯	水果	銀耳蓮子湯
16	三	香菇瘦肉粥	台式炒麵		滷蛋	炒菠菜	山藥排骨湯	水果	葡萄乾麵包+豆漿
17	四	素麵線	燕麥飯	蘿蔔燒肉	毛豆雞丁	炒白花椰	紫菜湯	水果	肉羹湯
18	五	什錦米苔目	紫米飯	蔥燒雞腿	芹香三絲	蒜香 A 菜	蛤蜊湯	水果	紅豆核桃麵包+決明子飲
19	六	週休二日							
20	日	週休二日							
21	一	冬至鹹湯圓	燕麥飯	台式滷肉	洋蔥拌鮪魚	炒高麗菜	海芽味噌湯	水果	紅麴薄餅+鮮奶
22	二	廣東粥	有機糙米飯	洋蔥炒肉片	竹筍炒肉絲	燙菠菜	金針湯	水果	擔仔麵
23	三	紅豆麵包+決明子飲	咖哩豬肉飯		燉蘿蔔	燙莧菜	玉米湯	水果	地瓜湯
24	四	榨菜肉絲麵	五穀飯	芋頭燒肉	茄汁甜不辣	炒空心菜	牛蒡湯	水果	蔬菜麥片粥
25	五	全麥吐司+黑豆奶	茄汁肉醬義大利麵		烤雞塊	炒雙色花椰	蘿蔔湯	水果	奶皇包+糙米飲
26	六	週休二日							
27	日	週休二日							
28	一	小地瓜麵包+鮮奶	燕麥飯	南瓜燒肉	蒜香筍白	炒白花椰	蘿蔔湯	水果	皮蛋瘦肉粥
29	二	餛飩湯	有機白飯	薑汁燒雞	玉米炒蛋	蒜香水蓮	羅宋湯	水果	陽春麵
30	三	玉米濃湯麥片	雞肉絲飯		綜合滷味	炒高麗菜	薏仁排骨湯	水果	烤地瓜+酸梅湯
31	四	燒賣+紫菜湯	紫米飯	蔥爆肉片	麻婆豆腐	炒菠菜	薑絲蛤蜊湯	水果	燕麥豆漿蛋糕捲+麥飲

\* 部分葉菜類或食材 視時令季節及市場供應情形彈性調整。\* 本園一律使用國產豬肉食材，無供應牛肉。

\* 食材來源：生鮮蔬果及豬雞魚蛋類由臺北農產股份有限公司提供；冷凍乾貨、肉類半成品由東昇米糧食品有限公司提供；

西點麵包由馬可先生第一股份有限公司提供。

保育組：

主任：