

# 私立長庚學校財團法人長庚科技大學附設桃園市實驗幼兒園

## 107 學年度第 1 學期 12 月份餐點表

		一	二	三	四	五
第二週	早點心	12/3 時令水果兩種	12/04 時令水果兩種	12/05 時令水果兩種	12/06 時令水果兩種	12/07 時令水果兩種
	午 餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 米飯</li> <li>• 鮮菇蒸蛋</li> <li>• 時令蔬菜</li> <li>• 芹菜炒肉絲</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 米飯</li> <li>• 糖醋雞丁</li> <li>• 時令蔬菜</li> <li>• 炒三色豆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 金瓜米粉</li> <li>• 時令蔬菜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 米飯</li> <li>• 炒花椰菜</li> <li>• 時令蔬菜</li> <li>• 清蒸鯛魚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 地瓜飯</li> <li>• 醬燒香菇豆腐</li> <li>• 時令蔬菜</li> <li>• 枸杞美白菇炒蛋</li> </ul>
		酸辣湯	青菜豆腐湯	海帶芽湯	冬瓜排骨湯	當歸冬瓜湯
	午點心	黑糖饅頭	麻油麵線	紅豆湯	關東煮	吐司
第三週	早點心	12/10 時令水果兩種	12/11 時令水果兩種	12/12 時令水果兩種	12/13 時令水果兩種	12/14 時令水果兩種
	午 餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 米飯</li> <li>• 紅燒胡蘿蔔肉</li> <li>• 時令蔬菜</li> <li>• 滷大白菜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 米飯</li> <li>• 洋蔥豬柳</li> <li>• 時令蔬菜</li> <li>• 醬燒冬瓜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 雞肉飯</li> <li>• 時令蔬菜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 米飯</li> <li>• 土魷魚塊</li> <li>• 時令蔬菜</li> <li>• 什錦大黃瓜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 地瓜飯</li> <li>• 紅燒豆腐</li> <li>• 時令蔬菜</li> <li>• 紅蘿蔔炒豆皮</li> </ul>
		金針肉絲湯	紫菜蛋花湯	南瓜濃湯	大頭菜肉丁湯	羅宋湯
	午點心	什錦麵	茶葉蛋、麥茶	麵疙瘩	米粉湯	吐司
第四週	早點心	12/17 時令水果兩種	12/18 時令水果兩種	12/19 時令水果兩種	12/20 時令水果兩種	12/21 時令水果兩種
	午 餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 米飯</li> <li>• 蒜頭紅燒雞</li> <li>• 時令蔬菜</li> <li>• 香炒海帶絲</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 米飯</li> <li>• 炒三菇</li> <li>• 時令蔬菜</li> <li>• 瓜子蒸肉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 咖哩飯</li> <li>• 時令蔬菜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 米飯</li> <li>• 清蒸鯛魚</li> <li>• 時令蔬菜</li> <li>• 洋蔥炒蛋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 地瓜飯</li> <li>• 醬燒冬瓜</li> <li>• 時令蔬菜</li> <li>• 什錦蔬菜蛋餅</li> </ul>
		玉米濃湯	白蘿蔔排骨湯	大黃瓜魚丸湯	蕃茄豆芽湯	香菇白蘿蔔湯
	午點心	綠豆湯	什錦板條	香菇高麗菜粥	小湯圓	吐司
第五週	早點心	12/24 時令水果兩種	12/25 時令水果兩種	12/26 時令水果兩種	12/27 時令水果兩種	12/28 時令水果兩種
	午 餐	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 米飯</li> <li>• 時令蔬菜</li> <li>• 玉米炒蛋</li> <li>• 白斬雞</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 米飯</li> <li>• 醬燒白蘿蔔</li> <li>• 時令蔬菜</li> <li>• 馬鈴薯燉肉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 香菇肉燥飯</li> <li>• 時令蔬菜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 米飯</li> <li>• 鮮菇絲瓜</li> <li>• 時令蔬菜</li> <li>• 香酥雞丁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 地瓜飯</li> <li>• 香菇蒸蛋</li> <li>• 時令蔬菜</li> <li>• 螞蟻上樹</li> </ul>
		芹菜魚丸湯	肉羹湯	蕃茄蛋花湯	蓮藕排骨湯	毛豆玉米紅蘿蔔湯
	午點心	南瓜粥	銀絲卷	麵線羹	薑汁地瓜湯	吐司

【註】 \* 水果之廠商為「四季水果食品公司」；餐點由廚工烹調：麵包之廠商為「英吉利手工麵包坊」

\* 菜單設計原則— 包含五大類營養素 / 視廚餘調整份量 / 經本校營養老師審核

\* 食物烹調原則— 切細小塊 / 質地需軟 / 不加生食 (如：不加未煮熟之蔥花) / 口味較淡 (如：低糖低鹽、不加辣椒等)

營養老師：

園長：

經辦：

廚工：