

**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**  
**114 學年度第 1 學期 12 月份餐點表**

		一	二	三	四	五
第一週	早點心	12/1 時令水果兩種	12/2 時令水果兩種	12/3 時令水果兩種	12/4 時令水果兩種	12/5 時令水果兩種
	午 餐	• 糙米飯 • 馬鈴薯燉肉 • 時令蔬菜 • 鮮菇絲瓜	• 糙米飯 • 腰果雞丁 • 時令蔬菜 • 蒜香菠菜	• 糙米飯 • 三杯杏鮑菇 • 時令蔬菜 • 雙色花椰菜	• 糙米飯 • 香煎鮭魚 • 時令蔬菜 • 起司馬鈴薯	• 咖哩飯 • 時令蔬菜
		鱈魚丸排骨湯	雙色蘿蔔玉米湯	鮮菇湯	牛蒡雞湯	玉米濃湯
	午點心	奶皇包	香煎蘿蔔糕	香鬆飯糰	紅豆湯	小麵包
第二週	早點心	12/8 時令水果兩種	12/9 時令水果兩種	12/10 時令水果兩種	12/11 時令水果兩種	12/12 時令水果兩種
	午 餐	• 糙米飯 • 炸土魷魚塊 • 時令蔬菜 • 玉米炒蛋	• 糙米飯 • 西芹炒雞柳 • 時令蔬菜 • 奶油玉米筍	• 糙米飯 • 焗烤起司南瓜 • 時令蔬菜 • 四季豆炒豆芽	• 糙米飯 • 紅燒里肌肉 • 時令蔬菜 • 蒜香地瓜葉	• 什錦炒烏龍麵 • 時令蔬菜
		冬瓜蜆仔薑絲湯	哈佛湯	味噌豆腐湯	大黃瓜排骨湯	大頭菜魚丸湯
	午點心	水煮蛋	皮蛋瘦肉粥	古早味雞蛋餅	餛飩湯麵	小麵包
第三週	早點心	12/15 時令水果兩種	12/16 時令水果兩種	12/17 時令水果兩種	12/18 時令水果兩種	12/19 時令水果兩種
	午 餐	• 糙米飯 • 瓜子蒸肉 • 時令蔬菜 • 韭菜炒銀芽	• 糙米飯 • 蔥燒雞腿肉 • 時令蔬菜 • 開陽白菜	• 糙米飯 • 櫛瓜炒鴻喜菇 • 時令蔬菜 • 醬燒冬瓜	• 糙米飯 • 滷控肉 • 時令蔬菜 • 香菇燴油菜	• 什錦燴飯 • 時令蔬菜
		高麗菜魚丸湯	羅宋湯	味噌海帶芽湯	大頭菜排骨湯	紫菜蛋花湯
	午點心	綠豆湯	黑糖西米露	地瓜煎餅	水煮玉米	小麵包
第四週	早點心	12/22 時令水果兩種	12/23 時令水果兩種	12/24 時令水果兩種	12/25	12/26 時令水果兩種
	午 餐	• 糙米飯 • 滷棒棒腿 • 時令蔬菜 • 魚板蒸蛋	• 糙米飯 • 糖醋雞丁 • 時令蔬菜 • 蒜炒高麗菜	• 糙米飯 • 炒麵腸 • 時令蔬菜 • 九層塔煎蛋	行憲紀念日放假一天	• 手工水餃 • 時令蔬菜
		芹菜魚丸湯	山藥雞湯	小白菜蛋花湯		酸辣湯
	午點心	紅豆湯圓	薑汁地瓜湯	蔬菜煎餅		小麵包
第五週	早點心	12/29 時令水果兩種	12/30 時令水果兩種	12/31 時令水果兩種		
	午 餐	• 糙米飯 • 板豆腐蒸鯛魚片 • 時令蔬菜 • 螞蟻上樹	• 糙米飯 • 蔥爆五花 • 時令蔬菜 • 蝦米炒瓠瓜	• 糙米飯 • 毛豆炒山藥 • 時令蔬菜 • 什錦燴黃瓜		
		肉羹湯	莧菜吻仔魚湯	番茄蛋花湯		
	午點心	黑糖饅頭	關東煮	古早味鹹粥		

【註】＊水果之廠商為「四季水果食品公司」；麵包之廠商為「英吉利手工麵包坊」；水餃之廠商為「金寶水餃」；餐點皆由廚工烹調

＊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：