12月餐點表 108上學期

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日 期 | 活 力 早 餐 | 午 餐 | 下 午 點 心 |
| 12/2(一) | 蔬菜滑蛋粥 | 健康小米飯+黑珍珠菇燒杞子冬瓜+飄香滷味  時鮮青蔬+翡翠蛋花湯(柳丁) | 油豆腐細粉湯 |
| 12/3(二) | 花生吐司  牛奶 | 五穀雜糧飯+樹子蒸魚+麻婆豆腐+時鮮青蔬  榨菜肉絲湯(柳丁) | 綠豆薏仁湯 |
| 12/4(三) | 南瓜海鮮濃湯 | 香Q白米飯+鹹蛋蒸肉+芝麻牛蒡燒+時鮮青蔬  虱目魚骨湯(柳丁) | 糙米吻魚鮮肉粥 |
| 12/5(四) | 山藥糙米  薏仁粥 | 豆菜麵+滷蛋+時鮮青蔬  白菜蛋花湯(蘋果) | 地瓜綠豆湯 |
| 12/6(五) | 黑糖饅頭  豆漿 | 香香芝麻飯+香菇肉燥+香滷豆干+時鮮青蔬  白蘿蔔小貢丸湯(蘋果) | 小籠包  麥茶 |
| 12/9(一) | 小米蛋粥  海苔素鬆 | 營養糙米飯+咖哩洋芋+芹菜炒三絲+時鮮青蔬  味噌豆腐湯(芭樂) | 絲瓜香菇麵線 |
| 12/10(二) | 沙拉吐司  滋養湯 | 香香芝麻飯+彩椒肉柳+塔香煎蛋+時鮮青蔬  牛蒡雞骨湯(芭樂) | 黑糖甘藷圓仔湯 |
| 12/11(三) | 蘿蔔糕湯 | 高纖麥片飯+花瓜雞腿丁+什錦燴木耳+時鮮青蔬  冬瓜蛤蜊湯(芭樂) | 糙米香菇素肉粥 |
| 12/12(四) | 香菇雞肉粥 | 傳統美味肉羹麵+香香花枝丸+時鮮青蔬  大骨湯(木瓜) | 紅豆麥片粥 |
| 12/13(五) | 葡萄饅頭  豆漿 | 五穀雜糧飯+香菇瓜仔肉+白菜豆腐羹+時鮮青蔬  紫菜蛋花湯(木瓜) | 白煮蛋  玉米湯 |
| 12/16(一) | 蔬菜南瓜粥 | 香Q白米飯+薑絲炒麵腸+蕃茄炒蛋+時鮮青蔬  冬瓜金針菇薑絲湯(橘子) | 蔬菜雞絲麵 |
| 12/17(二) | 果醬三明治  牛奶 | 營養糙米飯+東坡燉肉+韮菜花甜不辣+時鮮青蔬  韭香豬血湯(橘子) | 桂圓紫米粥 |
| 12/18(三) | 麵疙瘩肉絲湯 | 健康小米飯+茄汁魚+玉米肉茸+時鮮青蔬  豆薯蛋花湯(橘子) | 雞片味噌拉麵 |
| 12/19(四) | 魚板鍋燒意麵 | 海鮮烏龍湯麵+麥克雞塊+時鮮青蔬  柴魚味噌湯(楊桃) | 雞茸玉米粥 |
| 12/20(五) | 芝麻饅頭  豆漿 | 五穀雜糧飯+檸檬魚排+咖哩寬粉+時鮮青蔬  榨菜肉絲湯(楊桃) | 小菠蘿麵包  養生茶 |
| 12/23(一) | 絲瓜麵線 | 五穀雜糧飯+香菇素肉燥+茄紅豆腐+時鮮青蔬  玉米濃湯(芭樂) | 八寶粥 |
| 12/24(二) | 鮪魚吐司  牛奶 | 小薏仁飯+金菇燴雞柳+三杯杏鮑菇+時鮮青蔬  竹筍雞骨湯(芭樂) | 日式關東煮 |
| 12/25(三) | 肉燥關廟湯麵 | 營養糙米飯+麻婆豆腐+榨菜肉片+時鮮青蔬  金針雞骨湯(芭樂) | 紅豆薏仁 |
| 12/26(四) | 瘦肉粥皮蛋 | 三鮮炒麵+飄香滷味+時鮮青蔬  冬菜魚餃湯(香蕉) | 小飯糰  紫菜湯 |
| 12/27(五) | 紅豆饅頭  豆漿 | 香香芝麻飯+紅燒獅子頭+菜脯烘蛋+時鮮青蔬  香菇篸雞湯(香蕉) | 甜甜圈  決明子茶 |
| 12/30(一) | 蔬菜雞絲麵 | 香Q白米飯+三杯雙菇+紅燒葫蘆瓜+時令蔬青菜  海帶豆腐味增湯(香瓜) | 茶葉蛋  養生茶 |
| 12/31(二) | 玉米濃湯餃 | 五穀雜糧飯+香菇肉燥+紅絲炒蛋 +時令蔬青菜  C:\Users\elva\Desktop\圖檔\01飲食篇\04水果\01_04_207.jpg榨菜肉絲湯(香瓜) | 客家粿仔條 |

★每天提供當季水果