

新北市立烏來國中小附幼 109 年 12 月餐點表

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心	餐點類別檢核			
					五穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
12/01	二	草莓吐司、米漿	白飯、豆干炒肉絲、有機蔬菜、香菇雞湯	米苔目甜湯	V	V	V	V
12/02	三	奶油餐包、低糖豆漿	小米飯、蔥爆豬肉、有機蔬菜、豬血湯	海鹽羅宋麵包、牛奶	V	V	V	V
12/03	四	鮮奶脆片	糙米飯、蔥燒雞、有機蔬菜、玉米排骨湯	鍋貼、麥茶	V	V	V	V
12/04	五	麻油麵線	白飯、鳳梨蝦球、有機蔬菜、紫菜吻仔魚湯	芭樂	V	V	V	V
12/07	一	芋泥包、低糖豆漿	白飯、梅干扣肉、有機蔬菜、蘿蔔排骨湯	蘿蔔糕麥茶	V	V	V	V
12/08	二	絲瓜麵線	糙米飯、馬鈴薯燉肉、有機蔬菜、關東煮湯	雞蛋沙拉吐司、調味乳	V	V	V	V
12/09	三	火腿蛋吐司、米漿	小米飯、三杯雞、有機蔬菜、山藥排骨湯	黑糖饅頭、鮮奶	V	V	V	V
12/10	四	馬來糕、低糖豆漿	紫米飯、紅燒獅子頭、有機蔬菜、番茄蛋花湯	水果優格	V	V	V	V
12/11	五	生日蛋糕、低糖豆漿	白飯、蝦仁肉絲蒸蛋、有機蔬菜、味增鯛魚湯	奶酪布丁	V	V	V	V
12/14	一	薯餅、米漿	白飯、杏鮑菇燒雞、有機蔬菜、玉米排骨湯	虎皮蛋糕捲、低糖豆漿	V	V	V	V
12/15	二	鮮奶脆片	紫米飯、香煎鮭魚、有機蔬菜、香菇雞湯	芋圓甜湯	V	V	V	V
12/16	三	鍋燒意麵	小米飯、酥炸土魷魚、有機蔬菜、羅宋湯	仙草蜜	V	V	V	V
12/17	四	壽司	糙米飯、飄香滷味、有機蔬菜、青菜豆腐湯	小叮噹羅燒麵包、優酪乳	V	V	V	V
12/18	五	法國吐司、低糖豆漿	白飯、毛豆炒蝦仁、有機蔬菜、大黃瓜魚丸湯	香蕉	V	V	V	V
12/21	一	白粥素鬆蛋	白飯、咖哩雞肉、有機蔬菜、紫菜蛋花湯	玉米濃湯	V	V	V	V
12/22	二	奶皇包、低糖豆漿	紫米飯、糖醋里肌、有機蔬菜、番茄蛋花湯	銀絲卷、鮮奶	V	V	V	V
12/23	三	什錦雲吞	小米飯、宮保雞丁、有機蔬菜、蘿蔔排骨湯	蜂蜜蛋糕、低糖豆漿	V	V	V	V
12/24	四	草莓小饅頭、米漿	糙米飯、玉米蘿蔔蛋、有機蔬菜、肉羹湯	蔥油餅、麥茶	V	V	V	V
12/25	五	海鮮濃湯貝殼麵	白飯、雞塊薯條、有機蔬菜、鮮菇湯	雞蛋布丁	V	V	V	V
12/28	一	雞絲麵	白飯、鳳梨咕咾肉、有機蔬菜、火鍋湯	水煎包、果汁牛奶	V	V	V	V
12/29	二	蒸烤小地瓜、低糖豆漿	糙米飯、芝麻蜜燒雞腿、有機蔬菜、紫菜蛋花湯	鱈魚沙拉夾心吐司、米漿	V	V	V	V
12/30	三	熱狗蛋、低糖米漿	小米飯、蔥爆豬肉、有機蔬菜、山藥排骨湯	燒賣低糖、豆漿	V	V	V	V
12/31	四	起司蛋吐司、全麥牛奶	紫米飯、炸柳葉魚、有機蔬菜、香菇肉片湯	椰奶西米露	V	V	V	V

★ 幼兒園每日中餐提供當季水果

★ 「本園一律使用國產豬、牛肉食材」