



南勢國小附幼12月菜單



松晟企業社

營養師：潘欣宜

| 日期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 青菜 | 湯 | 其他 | 全蛋(個) | 半蛋(個) | 肉(克) | 魚(克) | 豆(克) |
|-------|-----------------------|----------------------|-------------------------|-----------------------|-------|---------------------|-------|-------|------|------|------|
| 12/1 | 三 香Q白飯 | 黃金花枝排 花枝排/炸 | 大鼎滷味 白蘿蔔、丸子/煮 | 敏豆肉茸 敏豆、絞肉/炒 | 李節時蔬 | 綠豆湯 綠豆 | 5 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| 12/2 | 四 香Q白飯 | 米蘭燉肉 肉丁、時蔬/燒 | 瓜子肉 碎瓜、絞肉/炒 | 和風關東煮 白蘿蔔、非基改玉米塊/煮 | 有換蔬菜 | 筍片燉雞湯 筍片、雞丁 | 5 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| 12/3 | 五 五穀飯 五穀米、白米/煮 | 蔥爆肉絲 肉絲、時蔬/炒 | 客家小炒 非基改干片、絞肉/炒 | 咖哩肉茸 馬鈴薯、胡蘿蔔、絞肉/煮 | 有換蔬菜 | 港式酸辣湯 木耳、非基改豆腐 | 6 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| 12/6 | 一 蕎麥飯 蕎麥、白米/煮 | 炭烤雞翅 雞翅/烤 | 油腐肉燥 非基改油豆腐、絞肉/炒 | 白菜滷 大白菜、木耳/煮 | 產納嚴蔬菜 | 小魚海芽湯 海芽、小魚干 | 6 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| 12/7 | 二 香Q白飯 | 蠔油紅燒雞 雞丁、時蔬/燒 | 黃金玉米 非基改玉米粒、混三色/炒 | 大瓜鮮菇 鮮瓜、菇/煮 | 有換蔬菜 | 奶香西米露 西谷米、奶粉 | 6 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| 12/8 | 三 香Q白飯 | 雞塊3個 雞塊/炸 | 鮮筍肉絲 竹筍、絞肉/炒 | 滷蛋 蛋/滷 | 李節時蔬 | 三絲鮮湯 肉絲、木耳、胡蘿蔔 | 5 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| 12/9 | 四 紫米飯 紫米、白米/煮 | 虱目魚排 虱目魚排/炸 | 海結杏鮑菇 海帶結、杏鮑菇/滷 | 番茄炒蛋 番茄、蛋/炒 | 有換蔬菜 | 結頭排骨湯 結頭菜、大骨 | 6 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| 12/10 | 五 糙米飯 糙米、白米/煮 | 日式咖哩豬 肉片、馬鈴薯、洋蔥/煮 | 麻婆豆腐 非基改豆腐、絞肉/燒 | 四季天婦羅 四季豆、甜不辣/炒 | 有換蔬菜 | 玉米濃湯 非基改玉米粒、蛋 | 5 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| 12/13 | 一 地瓜飯 地瓜、白米/煮 | 黃金椒鹽炸雞 雞丁/炸 | 四分干肉茸 非基改小干丁、絞肉/滷 | 白醬馬鈴薯 馬鈴薯、胡蘿蔔、絞肉/煮 | 產納嚴蔬菜 | 綠豆薏仁 綠豆、珍珠麥 | 6 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| 12/14 | 二 小米飯 小米、白米/煮 | 鮮蔬肉片 肉片、洋蔥/燒 | 冬瓜燒肉 冬瓜、肉片/煮 | 脆薯炒蛋 樹薯、蛋/炒 | 有換蔬菜 | 日式味噌湯 海芽、味噌 | 6 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| 12/15 | 三 香Q白飯 | 蠔油紅燒雞 雞丁、時蔬/燒 | 蘿蔔香菇燴 白蘿蔔、杏鮑菇/煮 | 福州丸 福州丸/燒 | 李節時蔬 | 肉骨茶湯 白蘿蔔、肉骨茶包 | 5 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| 12/16 | 四 香Q白飯 | 糖醋魚塊 水獺丁、洋蔥/燒 | 芹香海帶絲 芹菜、海帶絲、非基改干絲/炒 | 白菜滑豆皮 大白菜、非基改豆皮/煮 | 有換蔬菜 | 酸辣蛋花湯 非基改豆腐、蛋 | 5 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| 12/17 | 五 地瓜飯 地瓜、白米/煮 | 巴比Q雞腿排 雞排/烤 | 結頭菜珍菇 結頭菜、珍菇/煮 | 綜合滷味 白蘿蔔、丸子/滷 | 有換蔬菜 | 番茄菇菇湯 番茄、鮮菇 | 5 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| 12/20 | 一 芝麻飯 黑芝麻、白米/煮 | 義式嫩里肌 豬排/燒 | 毛豆干丁 毛豆、非基改干丁/炒 | 佛蒙特咖哩 馬鈴薯、胡蘿蔔/煮 | 產納嚴蔬菜 | 翠玉排骨湯 結頭菜、大骨 | 6 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| 12/21 | 二 香蔥炒麵 麵、絞肉、時蔬/炒 | 普羅旺斯燉肉 肉丁、時蔬/燒 | 黃金蛋 蛋/滷 | 甜高麗肉片 高麗菜、肉片/煮 | 有換蔬菜 | 冬至紅豆湯圓 紅豆、小湯圓 | 5 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| 12/22 | 三 香Q白飯 | 壽喜燒肉片 肉片、洋蔥/燒 | 酸菜麵腸 酸菜、雞腸/炒 | 什錦銀芽 綠豆芽、肉絲/炒 | 李節時蔬 | 關東煮湯 白蘿蔔、非基改玉米塊 | 5 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| 12/23 | 四 香Q白飯 | 台灣鹽酥雞 雞丁/炸 | 海結拌豆腐 海帶結、非基改豆腐/滷 | 茄汁烘蛋 蛋/燒 | 有換蔬菜 | 筍片福菜湯 筍片、芥菜 | 5 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| 12/24 | 五 紫米飯 紫米、白米/煮 | 茄汁蝦排 蝦排/燒 | 鐵板銀芽 綠豆芽、肉絲/炒 | 麻油杏鮑菇 杏鮑菇/煮 | 有換蔬菜 | 海芽蛋花湯 海帶芽、蛋 | 5 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| 12/27 | 一 地瓜飯 蔬食日 | 滷油豆腐 非基改油豆腐/滷 | 田園四喜 非基改玉米粒、混三色/炒 | 紅娘炒蛋 胡蘿蔔、蛋/炒 | 產納嚴蔬菜 | 綠豆雪蓮子 綠豆、蓮子 | 6 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| 12/28 | 二 香Q白飯 | 南洋咖哩雞 雞丁、咖哩/煮 | 和風白玉燒 白蘿蔔、絞肉/煮 | 鮮蔬海鮮卷 時蔬、海鮮卷/煮 | 有換蔬菜 | 雙菇肉絲湯 杏鮑菇、金針菇、肉絲 | 5 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| 12/29 | 三 香Q白飯 | 迷迭香炸雞 雞丁/炸 | 白醬花椰 花椰菜/煮 | 芹香素雞 芹菜、非基改素雞/炒 | 李節時蔬 | 巧達濃湯 非基改玉米粒、蛋 | 5 | 2 | 2 | 2 | 7 |
| 12/30 | 四 客家炒米粉 米粉、絞肉、時蔬/炒 | 蒜香烤雞腿 雞腿/烤 | 干片肉絲 非基改干片、絞肉/炒 | 雞塊拼甜條 雞塊、甜不辣/炸 | 有換蔬菜 | 冬瓜菇菇湯 冬瓜、菇 | 5 | 2 | 2 | 2 | 7 |

- 本廠一律使用生產追溯豬肉及CAS國產肉品，產地：台灣
- 主菜、副菜及青菜全面使用三章1Q食材，產地：台灣