



107.12月份營養菜單

中心食品營養組製

week 1

12/3(一)	清粥肉鬆	玉米肉丁 叻仔魚炒蛋 豚骨山藥湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 玉米素丁	肉絲麵
12/4(二)	杯子蛋糕 牛奶	油飯 海帶滷干丁 大頭菜湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 素香油飯	貢丸麵線
12/5(三)	雞蓉糙米粥	香酥魚塊 紅燒豆腐 冬瓜大骨湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 紅燒麵輪	紅豆蓮子湯
12/6(四)	黑糖饅頭 紅棗茶	洋蔥肉絲 香煎蔥蛋 玉米鮮雞湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 黃瓜燴素肉	肉燥米粉
12/7(五)	廣東粥	咖哩雞燴飯 椒鹽甜條 薑絲蜆湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 素咖哩燴飯	關東煮

week 2

12/10(一)	黃金小米粥	五香肉燥 蕃茄炒蛋 紫菜湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 五香素肉燥	芋頭米粉湯
12/11(二)	紅豆吐司 牛奶	粉蒸肉 三絲木耳 蘿蔔湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 梅干素肉	義式蕃茄麵
12/12(三)	什錦黑輪湯	糖醋雞丁 豆干肉絲 肉羹清湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 三絲木耳	桂圓甜粥
12/13(四)	鮮奶饅頭 豆漿	蜜汁魚塊 香菇蒸蛋 海帶芽湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 土豆麵筋	台式切仔麵
12/14(五)	菜肉粥	軟炸里肌 土豆麵筋 冬瓜湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 醋溜豆腸	什錦湯餃

week 3

12/17(一)	地瓜粥	五香肉醬 玉米炒蛋 大頭菜湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 素瓜仔肉	貢丸麵線
12/18(二)	全麥吐司 牛奶	香滷花枝丸 螞蟻上樹 玉米湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 素香鮑菇	肉燥河粉
12/19(三)	蘿蔔糕湯	芝麻雞柳 香滷油豆腐 豆芽排骨湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 香滷油豆腐	紅豆紫米粥
12/20(四)	奶黃包 紅棗茶	瓜仔肉 紅人炒蛋 海帶芽湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 沙茶素肉	鹹湯圓
12/21(五)	魚丸冬粉	波蘿雞丁 紅燒豆腐 冬瓜湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 素魚排	關東煮
12/22(六) 彈性補班	蘿蔔糕	香菇雞肉燴飯 枸杞山藥湯 時令水果	素食 菇菇烘蛋	芋頭肉粥

week 4

12/24(一)	麥片小米粥	沙茶肉柳 素什錦 海帶芽湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 素瓜仔肉	什錦板條
12/25(二)	奶油麵包 牛奶	聖誕大餐: 漢堡、薯條 玉米濃湯 水果沙拉	素食 素什錦	肉燥米粉
12/26(三)	肉羹麵線	豆豉魚片 三色豆干 排骨薏仁湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 鮮炒百菇	桂圓甜粥
12/27(四)	黑糖饅頭 米漿	糖醋雞丁 紅絲滑蛋 冬瓜湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 紅燒麵輪	肉絲麵
12/28(五)	菜肉粥	咖哩豬排飯 蘿蔔排骨湯 時令水果	素食 玉米炒蛋	香香米苔目

～ 快樂學習 健康優先 ～