



week 1 ❄️ ❄️ ❄️ 110.12月份營養菜單

12/1(三)	雞蓉糙米粥	香酥魚塊 紅燒豆腐 蘿蔔大骨湯 新鮮蔬菜、 水果	主食 白米飯	紅豆蓮子湯
12/2(四)	黑糖饅頭 紅棗茶	洋蔥肉絲 玉米炒蛋 薑絲蜆湯 新鮮蔬菜 水果	主食 糙米飯	肉燥米粉
12/3(五)	廣東粥	咖哩雞燴飯 椒鹽甜條 冬瓜湯 新鮮蔬菜 水果	主食 白米飯	肉絲板條

week 2

12/6(一)	黃金小米粥	洋芋肉絲 洋蔥炒蛋 紫菜湯 新鮮蔬菜 水果	主食 白米飯	芋頭米粉湯
12/7(二)	杯子蛋糕 牛奶	粉蒸肉 三絲木耳 蘿蔔湯 新鮮蔬菜 水果	主食 紫米飯	義式蕃茄麵
12/8(三)	什錦黑輪湯	糖醋雞丁 豆干肉絲 肉羹清湯 新鮮蔬菜 水果	主食 白米飯	桂圓甜粥
12/9(四)	台式切仔麵	蜜汁魚塊 香菇蒸蛋 海帶芽湯 新鮮蔬菜 水果	主食 糙米飯	鮮奶饅頭 豆漿
12/10(五)	菜肉粥	軟炸里肌 土豆麵筋 冬瓜湯 新鮮蔬菜 水果	主食 白米飯	什錦湯餃

week 3

12/13(一)	地瓜粥	五香肉醬 玉米炒蛋 大頭菜湯 新鮮蔬菜 水果	主食 白米飯	貢丸麵線
12/14(二)	全麥土司 牛奶	香滷花枝丸 螞蟻上樹 玉米湯 新鮮蔬菜 水果	主食 糯米飯	肉燥河粉
12/15(三)	蘿蔔糕湯	芝麻雞柳 香滷油豆腐 豆芽排骨湯 新鮮蔬菜 水果	主食 白米飯	紅豆紫米粥
12/16(四)	什錦板條	瓜仔肉 紅蘿蔔炒蛋 海帶芽湯 新鮮蔬菜 水果	主食 糙米飯	奶黃包 紅棗茶
12/17(五)	魚丸冬粉	波蘿雞丁 紅燒豆腐 冬瓜湯 新鮮蔬菜 水果	主食 白米飯	關東煮

week 4

12/20(一)	麥片小米粥	沙茶肉柳 素什錦 海帶芽湯 新鮮蔬菜 水果	主食 白米飯	鹹湯圓
12/21(二)	肉燥米粉	醃醋魚丁 三色豆干 排骨薏仁湯 新鮮蔬菜 水果	主食 紫米飯	奶油麵包 牛奶
12/22(三)	肉羹麵線	咖哩豬排飯 蘿蔔排骨湯 時令水果	主食 白米飯	桂圓甜粥
12/23(四)	黑糖饅頭 米漿	糖醋雞丁 紅絲滑蛋 冬瓜湯 新鮮蔬菜 水果	主食 糙米飯	肉絲麵
12/24(五)	菜肉粥	聖誕大餐: 漢堡、薯條 玉米濃湯 水果沙拉	主食 白米飯	香香米苔目

week 5

12/27(一)	蘿蔔糕湯	香菇雞肉燴飯 枸杞山藥湯 時令水果	主食 白米飯	芋頭肉粥
12/28(二)	奶酥麵包 牛奶	九香魚丁 日式蒸蛋 貢丸湯 新鮮蔬菜 水果	主食 紫米飯	肉燥麵
12/29(三)	香菇肉羹麵線	銀芽肉絲 雙色豆皮 薑絲蛤蜊湯 新鮮蔬菜 水果	主食 糙米飯	紅豆湯圓
12/30(四)	瘦肉粥	什錦炒麵 香滷花枝丸 紫雲芙蓉湯 水果	主食 白油麵	什錦湯餃
12/31(五)	補假			

