



新北市桃子腳非營利幼兒園（委託財團法人三之三生命教育基金會辦理）12 月份菜單

日期	早 點	水果	午 餐					午 點	餐點類別檢核表			
			主食	主 菜	副菜一	副菜二	湯		全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
1	紅藜雙色饅頭、豆漿	當季水果	蔬菜野菇螺旋麵、有機蔬菜、馬鈴薯蘿蔔湯					鹹粥	✓	✓	✓	✓
2	什錦穀片、鮮奶	當季水果	糙白米飯	蘿蔔燉肉	紅燒冬瓜	有機蔬菜	味噌湯	芋頭西米露	✓	✓	✓	✓
3	芝麻包、糙米漿	當季水果	糙白米飯	蔥燒雞丁	大黃瓜炒貢丸	有機蔬菜	番茄蔬菜湯	鍋燒麵	✓	✓	✓	✓
4	蔥花麵包、燕麥奶	當季水果	糙白米飯	青椒炒肉絲	鹹蛋炒南瓜	有機蔬菜	鮮菇湯	紅棗銀耳甜湯	✓	✓	✓	✓
5	果醬吐司、黑芝麻豆漿	當季水果	糖醋雞丁飯、有機蔬菜、貢丸湯					蔥油餅	✓	✓	✓	✓
8	奶皇包、黑芝麻豆漿	當季水果	瓜仔肉燥飯、有機蔬菜、玉米濃湯					南瓜小米粥	✓	✓	✓	✓
9	全麥吐司、豆漿	當季水果	糙白米飯	紅燒獅子頭	玉米筍炒百頁	有機蔬菜	金針湯	廣東粥	✓	✓	✓	✓
10	玉米穀片、鮮奶	當季水果	糙白米飯	味噌魚片	木耳炒絲瓜	有機蔬菜	香菇雞湯	紅豆紫米湯	✓	✓	✓	✓
11	芋頭堅果饅頭、米漿	當季水果	糙白米飯	照燒雞腿	肉醬茄子	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	雞蓉玉米粥	✓	✓	✓	✓
12	鹹奶油餐包、燕麥奶	當季水果	雞絲蛋炒飯、有機蔬菜、義式蔬菜湯					慶生會	✓	✓	✓	✓
15	鮮奶饅頭、糙米漿	當季水果	香菇肉羹麵、有機蔬菜、白玉蘿蔔湯					麵線糊	✓	✓	✓	✓
16	奶油麵包、燕麥奶	當季水果	糙白米飯	京醬肉絲	沙茶炒百菇	有機蔬菜	冬瓜海帶湯	燒仙草	✓	✓	✓	✓
17	鮮果穀片、鮮奶	當季水果	糙白米飯	塔香雞肉	茄汁豆腐	有機蔬菜	羅宋湯	香菇南瓜粥	✓	✓	✓	✓
18	豆沙包、豆漿	當季水果	糙白米飯	番茄炒雞柳	三杯杏鮑菇	有機蔬菜	大黃瓜湯	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
19	葡萄吐司、黑芝麻豆漿	當季水果	什錦炒麵、有機蔬菜、火腿冬瓜湯					貢丸蛋花麵	✓	✓	✓	✓
22	黑糖雙色饅頭、豆漿	當季水果	馬鈴薯雞肉燉飯、有機蔬菜、豆腐蔬菜湯					紫米桂圓湯	✓	✓	✓	✓
23	原味穀片、鮮奶	當季水果	糙白米飯	味噌雞丁	豆干炒肉絲	有機蔬菜	雞茸玉米湯	香菇雞肉粥	✓	✓	✓	✓
24	乳酪捲、燕麥奶	當季水果	糙白米飯	橙汁魚片	玉米炒蛋	有機蔬菜	貢丸蛋花湯	愛玉	✓	✓	✓	✓
26	小菠蘿麵包、黑芝麻豆漿	當季水果	番茄湯麵、有機蔬菜、洋蔥南瓜湯					絲瓜冬粉湯	✓	✓	✓	✓
29	草莓穀片、鮮奶	當季水果	美味水餃、有機蔬菜、青菜豆腐湯					豆花	✓	✓	✓	✓
30	銀絲卷、燕麥奶	當季水果	糙白米飯	滷雞腿肉	青椒炒甘絲	有機蔬菜	白菜芋頭湯	什錦湯麵	✓	✓	✓	✓
31	地瓜穀物饅頭、豆漿	當季水果	糙白米飯	糖醋里肌	絲瓜豆腐	有機蔬菜	肉羹湯	玉米雞蛋粥	✓	✓	✓	✓

