



112年12月餐點表



日期	餐點名稱	使用食材	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品& 高鈣 食物類	堅果 種子類
12/1	午餐	日式壽喜燒豚肉丼飯	白飯/豬肉/雞蛋/洋蔥/紅蘿蔔/高麗菜/美白菇	◎	◎	◎		
		味噌豆腐湯	海帶/豆腐/味噌/小魚乾		◎	◎		◎
		橘子	橘子				◎	
	點心	綠豆蒜西米露	綠豆/西谷米	◎				



臺南市私立法王子托嬰中心

日期	餐點名稱	使用食材	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品& 高鈣 食物類	堅果 種子類
12/4	午餐	鮪魚玉米蛋炒飯	白飯 / 鮪魚 / 洋蔥 / 青豆 / 雞蛋 / 豬肉 / 玉米 / 高麗菜 / 腰果	◎	◎	◎		◎
		冬瓜豬肉湯	冬瓜 / 豬肉		◎	◎		
	點心	香蕉	香蕉				◎	
		羅宋麵包 芝麻牛奶	麵粉 / 牛奶 / 酵母 / 糖 芝麻 / 牛奶	◎				◎ ◎
12/5	午餐	義式蕃茄肉醬麵	義大利麵 / 蕃茄 / 豬絞肉 / 青花椰 / 玉米 / 洋菇 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		
		五行蔬菜湯	高麗菜 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 珊瑚菇 / 金針菇 / 牛蒡	◎		◎		
	點心	火龍果	火龍果				◎	
12/6	午餐	餛飩湯	豬絞肉 / 餛飩皮 / 小白菜	◎	◎	◎		
		南瓜栗子燉雞+奶油白菜	白飯 / 南瓜 / 栗子 / 雞肉 / 紅蘿蔔 / 香菇 / 奶油白菜	◎	◎	◎		
	點心	洋蔥番茄蛋花湯 葡萄	番茄 / 洋蔥 / 雞蛋 葡萄		◎	◎		◎
地瓜小米甜粥		地瓜 / 小米	◎					
12/7	午餐	肉燥燴蛋豆腐飯	白飯 / 黑芝麻 / 豬絞肉 / 豆腐 / 蛋 / 香菇切丁 / 菜豆丁	◎	◎	◎	◎	◎
		當歸豬肉湯	豬肉片 / 紅棗 / 枸杞 / 當歸		◎		◎	
	點心	橘子	橘子				◎	
		黑糖饅頭 杏仁茶	麵粉 / 黑糖 / 酵母 杏仁	◎				
12/8	午餐	香菇赤肉羹麵	麵 / 豬肉 / 香菇 / 筍絲 / 黑木耳 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 雞蛋 / 扁魚 / 豆芽菜 / 大白菜	◎	◎	◎	◎	
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	包蛋旗魚黑輪	旗魚漿 / 雞蛋	◎	◎			





Nutrition

Nature



日期	餐點名稱	使用食材	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品&高鈣食物類	堅果種子類
12/11	番茄肉絲蛋炒飯	白飯 / 番茄 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 玉米 / 毛豆 / 紅蘿蔔 / 小瓜	◎	◎	◎		◎	
	絞肉豆腐翡翠羹	豆腐 / 豬絞肉 / 翡翠 / 雞蛋 / 花枝 / 紅蘿蔔		◎	◎			
	蘋果	蘋果				◎		
	牛奶布利	麵粉 / 牛奶 / 酵母 / 糖	◎				◎	
12/12	什錦肉絲炒麵	麵 / 花枝 / 蝦仁 / 魚丸 / 鴻喜菇 / 豆芽菜 / 小白菜	◎	◎	◎		◎	
	吻仔魚紫菜蛋花湯	吻仔魚 / 紫菜 / 雞蛋 / 青蔥		◎	◎		◎	
	葡萄	葡萄				◎		
	青菜蘿蔔糕湯	小白菜 / 菜頭粿 / 蔥酥 / 香菇 / 紅蘿蔔	◎		◎			
12/13	台式油豆腐肉燥飯+小松菜	黑芝麻 / 白飯 / 香菇 / 豬肉 / 油豆腐 / 紅蘿蔔 / 小松菜	◎	◎	◎		◎	◎
	蒜頭蘿蔔雞湯	蒜頭 / 白蘿蔔 / 雞胸肉 / 薑片		◎	◎			
	芭樂	芭樂				◎		
12/14	麻油絲瓜雞蛋麵線	麵線 / 雞蛋 / 絲瓜 / 枸杞 / 薑片	◎	◎	◎	◎		
	香菇蔬菜燕麥瘦肉粥	飯 / 燕麥 / 亞麻籽 / 香菇 / 豬肉 / 玉米 / 毛豆仁 / 蛋 / 菠菜 / 高麗菜 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		◎	◎
	橘子	橘子				◎		
	起司麵包	麵粉 / 起司 / 酵母 / 糖	◎				◎	
12/15	檸檬百香果	檸檬 / 百香果				◎		
	藜麥飯+洋蔥豆芽肉絲	藜麥 / 白飯 / 洋蔥 / 豆芽菜 / 豬肉絲 / 紅椒 / 黃椒 / 青椒	◎	◎	◎		◎	
	酸菜豬血湯	酸菜 / 豬血 / 肉片		◎	◎			
	香蕉	香蕉				◎		
點心	百合蓮子藕羹	蓮子 / 百合 / 蓮藕粉 / 枸杞 / 南瓜籽	◎			◎	◎	

臺南市私立法王子托嬰中心

日期	餐點名稱	使用食材	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品& 高鈣 食物類	堅果 種子類
12/18	午餐	夏威夷風味炒飯	白飯 / 甜椒 / 洋蔥 / 鳳梨 / 青豆 / 蝦子 / 豬肉 / 腰果 / 玉米	◎	◎	◎	◎	◎
		玉米海帶牙蛋花湯	玉米 / 海帶 / 雞蛋	◎	◎	◎	◎	
	點心	葡萄	葡萄				◎	
		菠蘿麵包 奇亞籽牛奶	麵粉 / 酵母 / 糖 牛奶 / 奇亞籽	◎				◎ ◎
12/19	午餐	蔬菜豬肉湯麵	白麵條 / 豬肉 / 紅蘿蔔 / 荷蓮豆 / 小白菜 / 豆干絲 / 秀珍菇 / 珊瑚菇 / 青江菜 / 木耳	◎	◎	◎	◎	
		芭樂	芭樂				◎	
12/20	午餐	山藥芝麻糊	山藥 / 芝麻 / 米	◎			◎	◎
		古早味藥膳滷味拌飯+荷葉白菜	白飯 / 五花肉 / 大黑豆干 / 海帶 / 青花椰 / 白蘿蔔 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎	◎	
	點心	番茄豆腐湯	大白菜 / 番茄 / 豆腐 / 紅蘿蔔 / 芹菜 / 肉絲		◎	◎	◎	
		蘋果 雞蛋糕 麥茶	蘋果 雞蛋 / 牛奶 小麥		◎ ◎		◎ ◎	
12/21	午餐	蠔油雞丁蓋飯	白飯 / 雞肉 / 筍 / 香菇 / 玉米筍 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 芥蘭菜	◎	◎	◎		
		榨菜肉絲湯	榨菜 / 豬肉絲		◎	◎		
	點心	香蕉	香蕉				◎	
		地瓜饅頭 洛神烏梅湯	麵粉 / 地瓜 / 酵母 / 糖 洛神 / 烏梅	◎			◎	
12/22	午餐	金瓜米苔目	南瓜 / 米苔目 / 蝦米 / 花枝 / 肉絲 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 香菇	◎	◎	◎		
		瓜仔香菇雞肉湯	脆瓜 / 香菇 / 雞肉		◎	◎		
	橘子	橘子				◎		
	點心	日式關東煮	白蘿蔔 / 黑輪 / 米血 / 芹菜 / 貢丸	◎	◎	◎		





Nutrition

Nature



日期	餐點名稱	使用食材	全穀雜糧類	豆魚肉類	蔬菜類	水果類	乳品&高鈣食物類	堅果種子類
12/25	午餐	咖哩雞丁蔬菜炒飯	咖哩 / 雞肉 / 玉米 / 洋蔥 / 紅蘿蔔 / 毛豆 / 高麗菜 / 青蔥	◎	◎	◎		◎
		菱角豬肉湯	菱角 / 豬肉 / 紅棗 / 香菜	◎	◎	◎	◎	
	點心	蘋果	蘋果				◎	
		海綿蛋糕 牛奶	麵粉 / 酵母 / 糖 牛奶	◎				◎
12/26	午餐	當歸豬肉湯麵	麵 / 豬肉片 / 紅蘿蔔 / 黑木耳 / 高麗菜 / 杏鮑菇 / 紅棗 / 枸杞 / 當歸 / 素皮絲	◎	◎	◎	◎	
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	紅豆紫米粥	紫米 / 紅豆 / 白芝麻	◎			◎	◎
12/27	午餐	馬鈴薯燉肉飯+青松菜	黑芝麻 / 白飯 / 豬肉 / 馬鈴薯 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 青松	◎	◎	◎		◎
		菇菇銀芽蔬食湯	美白菇 / 鴻喜菇 / 豆芽 / 紅蘿蔔 / 玉米	◎		◎		◎
	點心	橘子 麥片牛奶	橘子 麥片 / 牛奶				◎	
12/28	午餐	蝦米蒲瓜海鮮粥	白粥 / 蝦米 / 蒲瓜 / 小卷 / 魚肉 / 舞菇 / 玉米筍 / 紅蘿蔔 / 芹菜 / 毛豆	◎	◎	◎		◎
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	三角葡萄饅頭 牛蒡茶	麵粉 / 葡萄乾 牛蒡	◎ ◎			◎ ◎	
12/29	午餐	水餃	水餃皮 / 豬絞肉 / 青蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		
		玉米濃湯	玉米粒 / 牛奶 / 紅蘿蔔 / 馬鈴薯 / 蘑菇 / 雞蛋 / 南瓜籽	◎	◎	◎		◎
	點心	豬肉冬粉湯	冬粉 / 豬肉 / 高麗菜 / 小白菜 / 蛋 / 洋蔥	◎	◎	◎		

備註：1.本園使用台灣豬肉。 2.以上菜單會因應季節、食材供應而有所更動！