**臺北市私立達德兒童課後照顧服務中心113學年度第一學期12月份餐點表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **一(12/2)** | **二(12/3)** | **三(12/4)** | **四(12/5)** | **五(12/6)** |
| **午餐** | **雞丁燴飯**  **蕃茄炒蛋**  **高麗菜炒紅蘿蔔**  **玉米濃湯** |  | **豆乾海帶紅燒肉**  **滷蛋**  **炒地瓜葉**  **味噌鯛魚湯** | **紅燒雞丁**  **吻仔魚炒蛋**  **小白菜炒木耳**  **冬瓜排骨湯** | **黃豆豆腐燒肉**  **紅蘿蔔炒蛋**  **雙色青江菜**  **蛤蜊雞湯** |
| **點心** | **小魚蔬菜粥** | **蛋餅、豆漿** | **油豆腐細粉** | **綠豆地瓜湯** | **雞蛋通心麵** |
| **日期** | **一(12/9)** | **二(12/10)** | **三(12/11)** | **四(12/12)** | **五(12/13)** |
| **午餐** | **豆干炒肉絲**  **絞肉蒸蛋**  **大白菜炒木耳**  **吻仔魚莧菜湯** |  | **馬鈴薯燉肉**  **吻仔魚炒蛋**  **炒娃娃菜**  **香菇雞湯** | **黃豆蘑菇燉肉**  **蕃茄炒蛋**  **高麗菜炒紅蘿蔔**  **絲瓜蛤蜊排骨湯** | **紅燒獅子頭**  **洋蔥炒蛋**  **蔬菜燴豆腐**  **海帶芽豆腐湯** |
| **點心** | **青菜餛飩湯** | **草莓土司、牛奶** | **紅豆麥片粥** | **奶黃包、豆漿** | **鮮魚米粉湯** |
| **日期** | **一(12/16)** | **二(12/17)** | **三(12/18)** | **四(12/19)** | **五(12/20)** |
| **午餐** | **紅燒雞丁**  **洋蔥炒蛋**  **豆干炒小魚**  **黃瓜貢丸排骨湯** |  | **高麗菜水餃**  **滷蛋**  **香芹虱目魚丸湯** | **麻婆豆腐**  **蝦仁炒蛋**  **高麗菜炒木耳**  **蕃茄牛肉湯** | **紅燒鯖魚**  **紅蘿蔔炒蛋**  **小白菜炒木耳**  **玉米濃湯** |
| **點心** | **皮蛋瘦肉粥** | **香菇冬粉湯** | **雞塊薯條、豆漿** | **滑蛋瘦肉粥** | **綠豆地瓜湯** |
| **日期** | **一(12/23)** | **二(12/24)** | **三(12/25)** | **四(12/26)** | **五(12/27)** |
| **午餐** | **馬鈴薯豆腐燉肉**  **鮮肉蒸蛋**  **高麗菜炒蕃茄**  **山藥雞湯** |  | **清蒸魚片**  **玉米炒蛋**  **大白菜炒木耳**  **榨菜肉絲湯** | **南瓜豆腐煲**  **洋蔥炒蛋**  **菠菜炒蘑菇**  **蛤蜊冬瓜湯** | **銀芽雞絲**  **絞肉蒸蛋**  **炒空心菜**  **鮮魚豆腐湯** |
| **點心** | **紅豆湯圓** | **肉羹麵** | **綜合甜不辣** | **廣東粥** | **小饅頭、牛奶** |
| **日期** | **一(12/30)** | **二(12/31)** | **三** | **四** | **五** |
| **午餐** | **醬燒鯛魚片**  **絞肉烘蛋**  **菠菜炒草菇**  **紫菜排骨湯** |  |  | | |
| **點心** | **玉米吻仔魚粥** | **綠豆地瓜粥** |
| **◎每日均有時鮮水果，每週主食均有白米、糙米、麵條、地瓜飯…等全穀雜糧類搭配。**  **◎本中心採用安全食材供應。一律使用國產豬肉牛肉食材。**  **◎本中心提供之甜湯及飲品，皆以無糖或微糖為調製原則。**  **◎時蔬：高麗菜、菠菜、地瓜葉、青江菜、小白菜、莧菜…等。**  **◎時令水果：香蕉、蘋果、芭樂、木瓜、小蕃茄、水梨…等。**  **◎因季節天氣變化的影響，若因當日的食品在市場上無法供應，其當日的食品由同類的食品來供應。** | | | | | |