

# 112 年 11 月份

日期	星期	上午點心	中 餐	下午點心	餐點類別檢核			
					全 穀 雜 糧 類	豆 魚 蛋 肉 類	蔬 菜 類	水 果 類
1	三	馬鈴薯小米粥	燕麥飯、鹹蛋蒸肉、蒜炒花椰、有機蔬菜、蘿蔔湯	鮮奶西米露	✓	✓	✓	✓
2	四	蒸地瓜、薏仁米漿	白飯、蠔油雞丁、芹菜炒豆干、有機蔬菜、金針排骨湯	時蔬關東煮	✓	✓	✓	✓
3	五	餛飩湯	什錦燴菜飯、有機蔬菜、河蜆湯	生日蛋糕、鮮奶	✓	✓	✓	✓
4	六							
5	日							
6	一	鮮奶麥片	糙米飯、三杯雞、紅蘿蔔炒蛋、有機蔬菜、羅宋湯	茶碗蒸	✓	✓	✓	✓
7	二	起司饅頭、低糖豆漿	白飯、馬鈴薯燉肉、蔥燒豆腐、有機蔬菜、香菇雞湯	紫米壽司、味噌湯	✓	✓	✓	✓
8	三	鍋燒蕎麥麵	白飯、洋蔥雞柳、滷味雙拼、有機蔬菜、青木瓜排骨湯	薏仁燕麥粥	✓	✓	✓	✓
9	四	肉包、低糖豆漿	白飯、清蒸魚、糖醋麵腸、有機蔬菜、蘿蔔雞湯	地瓜甜湯	✓	✓	✓	✓
10	五	肉羹麵線	咖哩烏龍蕎麥麵、有機蔬菜、味噌豆腐湯	奶酪	✓	✓	✓	✓
11	六							
12	日							
13	一	雞糰吐司、原味優酪乳	胚芽飯、塔香雞丁、番茄炒蛋、有機蔬菜、青菜豆腐湯	奶油玉米	✓	✓	✓	✓
14	二	全麥麵包、鮮奶	白飯、香菇肉燥、銀芽三絲、有機蔬菜、玉米濃湯	芋頭西米露	✓	✓	✓	✓
15	三	洋蔥小米粥	蕎麥飯、三杯雞、塔香茄子、有機蔬菜、筍絲湯	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
16	四	黑糖饅頭、鮮奶	糙米飯、香煎鯛魚、蒸蛋、有機蔬菜、黃瓜排骨湯	珍珠丸、原味優酪乳	✓	✓	✓	✓
17	五	米粉湯	滷肉菜飯、有機蔬菜、蘿蔔大骨湯	蔥油餅	✓	✓	✓	✓
18	六							
19	日							
20	一	鮮奶麥片	芝麻飯、紅糟肉、豌豆炒洋菇、有機蔬菜、豆腐蛋花湯	蛋餅、低糖豆漿	✓	✓	✓	✓
21	二	芋泥包、低糖豆漿	紫米飯、醬爆雞丁、芹菜炒豆干、有機蔬菜、紫菜蛋花湯	關東煮	✓	✓	✓	✓
22	三	麻油拌麵線	小米飯、芋頭燒肉、蔥花蛋、有機蔬菜、百菇湯	地瓜條、鮮奶	✓	✓	✓	✓
23	四	綜合包、鮮奶	白飯、蔥汁雞、筍片燴鮑菇、有機蔬菜、薑絲魚湯	水煮玉米	✓	✓	✓	✓
24	五	擔仔麵	水餃、香滷芝麻雞腿、有機蔬菜、馬鈴薯大骨湯	水果	✓	✓	✓	✓
25	六							
26	日							
27	一	全麥吐司、鮮奶	五穀飯、洋蔥豬柳、菜脯蛋、有機蔬菜、香菇雞湯	餛飩湯	✓	✓	✓	✓
28	二	茶葉蛋、燕麥奶	白飯、紅燒雞丁、鮮菇炒豆皮、有機蔬菜、結頭菜湯	高麗菜小米粥	✓	✓	✓	✓
29	三	什錦湯餃	菜飯、馬鈴薯燉肉、蒜炒綠花椰、有機蔬菜、味噌湯	地瓜條、鮮奶	✓	✓	✓	✓
30	四	雞糰饅頭、低糖豆漿	芝麻飯、蝦仁蒸豆腐、玉米炒蛋、有機蔬菜、金針排骨湯	大腸麵線	✓	✓	✓	✓

\*每日中餐皆有提供當季水果供幼生食用。

本園一律使用國產豬、牛肉食材及未使用輻射污染產品

\*以上為本月預定菜單內容，餐點內容會因應市場供應狀況而稍有調整。

承辦人：教保員林宜禾

主任：教師兼幼兒園主任錢姿螢

校長：

校長林世彬