

# 後港國小附設幼兒園 111 上餐點表

(11 月份餐點表) ※本園一律使用國產豬肉食材

日期	上午點心	午餐	下午點心
11/1 (二)	11 月份 慶生會 生日蛋糕	海苔香鬆飯(海苔香鬆、粳米) 糖醋鱸魚丁(地瓜粉、洋蔥、濕木耳、番茄醬、鱸魚) 三色豆炒蛋(毛豆仁、玉米粒、胡蘿蔔、雞蛋) 炒有機皺葉白菜(皺葉白菜、老薑) 枸杞冬瓜文蛤湯(枸杞、冬瓜、文蛤、嫩薑)、香蕉	紅豆牛奶 (紅豆、鮮奶)
11/2 (三)	火龍果、 優酪乳	肉絲蛋炒飯(粳米、豬肉、玉米粒、洋蔥、雞蛋、紅蘿蔔、青蔥) 白菜滷(包心白菜、豆皮絲、紅蘿蔔、熟桂竹筍、扁魚) 黑胡椒毛豆莢(黑胡椒粉、大豆、八角) 綜合白蘿蔔湯(白蘿蔔、中排、杏鮑菇、鵪鶉蛋、芋頭) 高脂保久乳	地瓜薯條 (脆皮地瓜薯條) 黑豆茶 (黑豆、糖)
11/3 (四)	芭樂、 豆漿	白飯(粳米)、滷雞腿(雞腿、滷包、老薑、青蔥) 小黃瓜炒培根(小黃瓜、培根、玉米筍、大蒜) 南瓜炒高麗菜(南瓜、高麗菜、大蒜) 味噌湯(味噌、小白菜、小魚乾、板豆腐)、甜柿	南瓜粥 (南瓜、五穀米、白米、豬絞肉、香菇)
11/4 (五)	奇異果、 鮮奶	糙米飯(糙粳米、粳米)、 筍乾控肉(筍乾、豬腱、滷包、紅辣椒、大蒜) 黃瓜燴鵪鶉蛋(大黃瓜、鵪鶉蛋、濕木耳、大蒜) 有機味美菜(味美菜、蒜頭、鮮香菇) 金針脆筍雞湯(乾金針、脆筍片、骨腿、老薑)	湯餃 (水餃、小白菜)
11/7 (一)	蘋果、 豆漿	白飯(粳米)、薑炒有機蚵白菜(蚵白菜、鮮香菇) 花生豬腳(熟花生、豬腱、豬腳、八角、大蒜、紅辣椒) 雙花燴貢丸(白花菜、青花菜、紅蘿蔔、貢丸) 桂竹筍豬骨湯(熟桂竹筍、梅乾菜、中排、老薑)	玉米鮪魚蛋吐司 (玉米、鮪魚、雞蛋、 吐司) 桂圓紅棗茶
11/8 (二)	鍋貼、 鮮奶	五穀飯(五穀米、粳米)、 鯛魚豆腐煲(台灣鯛魚、炸嫩豆腐、脆筍片、濕木耳、素蠔油) 蒜炒高麗菜(蒜頭、高麗菜、胡蘿蔔) 小黃瓜炒蛋(小黃瓜、雞蛋、紅蘿蔔) 金針菇魚丸湯(金針菇、虱目魚丸、山東白菜)、橘子	雞絲麵(雞絲麵、 香菇、豬絞肉、紅蘿 蔔絲、小白菜、蛋)
11/9 (三)	芭樂、 優酪乳	南瓜米粉 (南瓜、米粉、鮮香菇、紅蘿蔔、蝦米、腿肉絲、紅蔥頭末) 燒烤雞翅(燒烤雞翅) 韭菜炒豆芽(豆芽菜、韭菜、大蒜)、高脂保久乳 酸辣湯(傳統豆腐、冷凍肉絲、熟桂竹筍、胡蘿蔔、濕木耳、雞蛋)	小肉包(肉包) 洛神花茶 (乾洛神花、糖)
11/10 (四)	葡萄、 豆漿	白飯(粳米)、蒜炒空心菜(空心菜、大蒜) 泡菜炒肉片(韓式泡菜、梅花肉片、包心白菜、老薑) 炸醬炒五丁(低脂絞肉、玉米粒、熟桂竹筍、四季豆、紅蘿蔔) 山藥香菇雞湯(山藥、乾香菇、雞腿、紅棗、老薑)、火龍果	薏仁燕麥 (薏仁、燕麥、小米、 糖)
11/11 (五)	木瓜、 鮮奶	胚芽米飯(胚芽米、粳米) 番茄燒雞(去骨雞腿、紅番茄、番茄醬、小黃瓜、大蒜) 白菜獅子頭(冷凍獅子頭、包心白菜、老薑) 油蔥有機青松菜(油蔥酥、青松菜、大蒜) 海帶芽蛋花湯(海帶芽、雞蛋、青蔥)	紅豆湯圓 (紅豆、湯圓、糖)
11/14 (一)	蘋果、 豆漿	白飯(粳米)、筴白筍炒肉絲(筴白筍、肉絲、青蔥、大蒜) 蠔油雞丁米血(骨腿、素蠔油、米血、九層塔、老薑) 薑炒有機尼龍白菜(尼龍白菜、老薑、濕木耳) 冬菜鴨肉冬粉湯(去骨鴨肉、酸白菜、高麗菜、冬粉、老薑)	芋頭西米露 (芋頭、西米露、椰 奶、糖)



11/15 (二)	蘿蔔糕、鮮奶	五穀飯(五穀米、粳米)、蒲燒鯛魚(蒲燒鯛魚) 菇炒蛋(雞蛋、鴻喜菇、雪白菇、無鹽奶油、九層塔、黑胡椒粉) 田園大白菜(包心白菜、濕木耳、胡蘿蔔、老薑) 大黃瓜蛤蜊湯(大黃瓜、文蛤、大蒜)、蘋果	餛飩湯 (餛飩、小白菜)
11/16 (三)	火龍果、優酪乳	義大利肉醬麵(麵條、豬肉、洋蔥、蘑菇醬、義大利香料、黑胡椒醬) 甜椒雙花(白花菜、青花菜、黃椒、紅椒、大蒜) 南瓜濃湯(南瓜、馬鈴薯、洋蔥、鮮奶油) 鹽酥雞(去骨雞腿、地瓜粉)、高脂保久乳	五穀飯糰(五穀米、肉鬆、雞蛋) 枸杞菊花茶
11/17 (四)	木瓜、豆漿	白飯(粳米)、鮮蔬四季豆(四季豆、玉米筍、紅蘿蔔) 瓜仔肉燥(低脂絞肉、醬脆瓜、油蔥酥、紅蔥頭) 高麗菜炒培根(高麗菜、培根、大蒜、青蔥) 海帶芽豆腐湯(金針菇、板豆腐、乾海帶芽)、甜柿	玉米瘦肉粥 (玉米、豬絞肉、香菇、小白菜)
11/18 (五)	奇異果、鮮奶	地瓜飯(粳米、地瓜)、蒜炒有機青松菜(青松菜、紅蘿蔔) 醬燒雞丁(骨腿、高麗菜、老薑、青蔥、甜麵醬) 魚香杏鮑菇(杏鮑菇、腿肉絲、九層塔、辣豆瓣醬、大蒜) 豆薯蛋花湯(豆薯、雞蛋、鮮香菇、油蔥酥)	鍋燒意麵(意麵、香菇、豬絞肉、紅蘿蔔絲、小白菜、蛋)
11/21 (一)	蘋果、豆漿	白飯(粳米)、炒有機蚵白菜(蚵白菜、老薑、濕木耳) 胡麻醬雞丁(骨腿、小黃瓜、蒜頭、胡蘿蔔、胡麻醬) 麻婆豆腐(板豆腐、青蔥、低脂絞肉、大蒜、辣豆瓣醬) 紫菜蛋花湯(紫菜、雞蛋、青蔥)	鮭魚五穀粥 (鮭魚、五穀米、小白菜)
11/22 (二)	玉米脆片鮮奶	胚芽米飯(粳米、胚芽米)、小瓜香腸(小黃瓜、香腸) 泰式打拋肉(絞肉、紅番茄、洋蔥、九層塔、魚露、檸檬汁、紅蘿蔔) 泡菜炒豆芽(綠豆芽、韭菜、韓式泡菜、大蒜)、橘子 海帶芽味噌湯(乾海帶芽、味噌、板豆腐、柴魚片、青蔥)	陽春麵(白麵條、豬絞肉、香菇、紅蘿蔔絲、小白菜、蛋)
11/23 (三)	葡萄、優酪乳	芋頭香菇粥(粳米、芋頭、鮮香菇、油蔥酥、紅蘿蔔、蝦米、芹菜) 香酥魚排(鮮魚排) 肉燥地瓜葉(素肉燥、地瓜葉)、高脂保久乳	小雞塊 味噌豆腐湯 (味噌、豆腐、小白菜)
11/24 (四)	芭樂、豆漿	海苔香鬆飯(粳米、海苔香鬆) 芥藍炒豬柳(芥藍菜、豬肉條、紅蘿蔔、大蒜、沙茶醬) 桂竹筍炒豆乾(桂竹筍、五香豆乾、秀珍菇、蒜頭、青蔥、辣豆瓣醬) 枸杞菠菜(枸杞子、菠菜、大蒜) 剝皮辣椒雞湯(骨腿、金針菇、剝皮辣椒罐)、芭樂	紅豆豆花 (紅豆、豆花)
11/25 (五)	木瓜、鮮奶	白飯(粳米)、玉米肉末(玉米粒、低脂絞肉、胡蘿蔔、青蔥) 麻油雞(骨腿、老薑、高麗菜、胡麻油、炸豆菊、枸杞子) 炒有機尼龍白菜(炒有機尼龍白菜、鮑魚菇、老薑) 羅宋湯(紅番茄、馬鈴薯、洋蔥、義大利香料包、豬骨)	芋泥包(芋泥包) 麥茶 (大麥、糖)
11/28 (一)	蘋果、豆漿	地瓜飯(粳米、地瓜)、蒜炒有機青松菜(大蒜、青松菜) 泰式塔香雞腿(去骨雞腿、蒜頭、泰式甜酸醬、九層塔、洋蔥) 榨菜炒豆乾(榨菜絲、五香豆乾、腿肉絲、辣椒、青蔥) 白菜香菇豬骨湯(包心白菜、豬骨、鮑魚菇、嫩薑)	蜂蜜蛋糕 決明子茶 (熟決明子、糖)
11/29 (二)	蔥抓餅、鮮奶	白飯(粳米)、紅蘿蔔炒蛋(紅蘿蔔、雞蛋、青蔥) 白豆瓣石斑魚(白豆瓣、石斑魚、青蔥、素蠔油) 蒜炒大陸妹(大陸妹、大蒜、乾木耳) 麻油猴頭菇燉湯(冬瓜、猴頭菇調理包、鮮香菇)、香蕉	玉米濃湯 (玉米粒、玉米醬、雞蛋)
11/30 (三)	火龍果、優酪乳	麵條(牛排麵)、紅燒排骨湯麵(白蘿蔔、紅蘿蔔、甜玉米、洋蔥、番茄醬、八角、辣豆瓣醬、豬骨) 香酥豬排(無骨裹粉豬排) 豆皮青江菜(青江菜、炸豆菊、大蒜)、高脂保久乳	八寶粥(綜合豆類、紫米、小米、白米、糖)

承辦人

教保員 謝敏文

主任

教師兼任 潘怡君  
幼兒園主任

午餐執秘

護理師 郭秋貝

校長

臺南市七股區 方婉真  
後港國小 校長