

臺北市中山區長安國民小學附設幼兒園 109 年 11 月營養餐點表

日期	星期	上 午 點 心	午 餐	容 內 容	下 午 點 心	
11/2	一	蔥花饅頭+豆漿	清蒸魚+麻婆豆腐+青菜+山藥排骨湯+水果		藍莓粒麵包+米漿	
11/3	二	雞 絲 麵	香菇肉燥+毛豆蝦仁+青菜+薑絲冬瓜湯+水果		蔬菜蛋花麵線	
11/4	三	生日蛋糕+鮮奶	炸醬麵+蘆筍炒肉絲+青菜+紫菜蛋花湯+水果		蒸地瓜+麥茶	
11/5	四	味 噌 拉 麵	三杯雞+蛤蜊蒸蛋+青菜+番茄蛋花湯+水果		紅豆紫米粥	
11/6	五	玉 米 雞 茸 粥	香酥魚片+紅蘿蔔炒蛋+青菜+海芽味噌豆腐湯+水果		胚芽饅頭+鮮奶	
11/9	一	高麗菜包+鮮奶	蒜泥白肉+洋蔥炒蛋+青菜+海結排骨湯+水果		水 煮 玉 米	
11/10	二	大 滷 麵	糖醋雞丁+玉米肉末+青菜+味噌魚片湯+水果		芋 頭 米 粉 湯	
11/11	三	花捲饅頭+豆漿	豆酥鱈魚+滷蘿蔔+青菜+三菇鮮湯+水果		水 果 餐	
11/12	四	清 粥 小 菜	蘿蔔燒肉+蔥燒豆腐+青菜+金針肉絲湯+水果		白木耳蓮子湯	
11/13	五	糙 米 排 骨 粥	雞肉親子丼+三杯杏鮑菇+青菜+青木瓜排骨湯+水果		手工卡士達包+鮮奶	
11/14	一	黑糖捲+豆漿	樹子蒸魚+蔥花蛋+青菜+海芽蛋花湯+水果		精力 蔬 菜 湯	
11/17	二	皮 蛋 瘦 肉 粥	滷翅腿+鮮菇炒蛋+青菜+玉米排骨湯+水果		紫米饅頭+鮮奶	
11/18	三	絲 瓜 蛋 花 麵 線	蒜香蛤蜊義大利麵+滷翅腿+青菜+羅宋湯+水果		鮮 奶 酪	
11/19	四	芝 麻 大 骨 拉 麵	筍絲燒肉+螞蟻上樹+青菜+海芽蛋花湯+水果		水 煮 玉 米	
11/20	五	茶 葉 蛋 + 青 菜 湯	蒜香鮮魚+鮮燴黃瓜+青菜+蓮藕排骨湯+水果		乳酪丁麵包+鮮奶	
11/23	一	體 育 表 演 會 補 假				一 天
11/24	二	水 餃 + 味 噌 湯	咖哩雞+芹香干絲+青菜+木耳肉片湯+水果		水煮蛋+蔬菜湯	
11/25	三	玉 米 雞 茸 粥	紅 燒 豬 肉 麵 + 魯 蛋 + 青 菜 + 水 果		鹽奶油麵包+豆漿	
11/26	四	芝 麻 包 + 鮮 奶	醬爆雞柳+蔥燒豆腐+青菜+番茄蛋花湯+水果		肉 骨 茶 麵 線	
11/27	五	味 噌 拉 麵	黃瓜拌雞絲+香菇玉米筍+青菜+蘿蔔大骨湯+水果		黑糖 QQ 包+鮮奶	
11/30	一	黑 糖 地 瓜 湯	乾煎豬里肌+花生杏鮑菇+青菜+金針肉絲湯+水果		鹹 米 苔 目 湯	