

112 年 11 月份		餐 點 表									
日期	星期	早 點 心		午 餐 內 容						午 點 心	
				主食	主菜	副菜	時蔬	湯品	水果		
11月1日	週三	岩燒蜂蜜蛋糕	冬瓜茶	胚芽米	嫩煎豬排	玉米紅丁炒荷蘭豆	時令蔬菜	冬瓜蛤蠣湯	時令水果	奶酪	
11月2日	週四	玉米脆片	鮮奶	白米飯	蹄膀筍乾	秀珍菇炒小黃瓜	時令蔬菜	紫菜豆腐湯	時令水果	蘿蔔糕肉絲蔬菜湯	
11月3日	週五	味噌蔬菜肉絲烏龍麵		糙米飯	清蒸鱈魚	芹香筍白筍	時令蔬菜	玉米濃湯	時令水果	牛奶餅乾	無糖優酪乳
11月6日	週一	黑糖馬拉糕	燕麥高纖豆漿	糙米飯	芝麻薑燒豬肉片	香蔥玉子燒	時令蔬菜	鮭魚碎海帶芽味噌湯	時令水果	地瓜高麗菜肉粥	
11月7日	週二	南瓜香菇肉粥		炸醬麵	美味炸醬	炸豆腐	時令蔬菜	黃豆芽排骨湯	時令水果	黑糖小饅頭	鮮奶
11月8日	週三	起司三明治	鮮奶	白米飯	清蒸鮮蝦	滷蛋小白菜	時令蔬菜	蘿蔔蛋花湯	時令水果	紅豆紫米粥	
11月9日	週四	蔬菜雞絲麵		糙米飯	塔香菇丁打拋豬	佃煮芝麻海結	時令蔬菜	桂圓紅棗雞湯	時令水果	燒賣	柚子茶
11月10日	週五	翡翠鮮魚粥		胚芽米	紅燒魚片	麻婆豆腐	時令蔬菜	雞茸玉米蛋花湯	時令水果	原味小餐包	鮮奶
11月13日	週一	小金絲卷	鮮奶	白米飯	香菇滷肉	蕃茄炒蛋	時令蔬菜	菇菇海結豆腐湯	時令水果	鮮魚菇菇粥	
11月14日	週二	蔬菜瘦肉粥		手工水餃	洋釀炸雞	清蒸南瓜	時令蔬菜	南瓜肉片蔬菜湯	時令水果	地瓜包	無糖優酪乳
11月15日	週三	茶葉蛋	鮮奶	胚芽米	芹香魚丁	三杯杏鮑菇	時令蔬菜	薑絲蜆湯	時令水果	中華豆花	
11月16日	週四	奶黃包	麥茶	白米飯	家常蔥燒肉	馬鈴薯絲炒木耳	時令蔬菜	雙色蘿蔔雞湯	時令水果	蕃茄榨菜肉絲刀削麵	
11月17日	週五	蕃茄滑蛋蔬菜麵		糙米飯	洋蔥炒雞柳	毛豆炒玉米筍	時令蔬菜	金針排骨湯	時令水果	起司乳酪丁吐司	低糖豆漿
11月20日	週一	芝麻包	鮮奶	胚芽米	酥炸翅小腿	櫛瓜炒蛋	時令蔬菜	牛蒡鮮菇湯	時令水果	香菇香芋鹹粥	
11月21日	週二	絲瓜小魚麵線		白米飯	照燒白蝦	金沙蛋豆腐	時令蔬菜	南瓜玉米排骨湯	時令水果	奇福餅乾	鮮奶
11月22日	週三	馬鈴薯沙拉	鮮奶	糙米飯	椒鹽鮮鮭魚	蜜汁滷蘿蔔海結	時令蔬菜	味噌洋蔥蛋花湯	時令水果	綠豆芋圓冬瓜露	
11月23日	週四	水煎包	燕麥高纖豆漿	美味油飯	香菇炒豬肉絲	馬鈴薯燉肉	時令蔬菜	香菇枸杞雞湯	時令水果	古早味芽菜米苔目湯	
11月24日	週五	菇菇雞茸粥		白米飯	滷雞腿	開陽黃瓜	時令蔬菜	玉米濃湯	時令水果	蔓越莓乳酪麵包	米漿
11月27日	週一	果醬吐司	鮮奶	糙米飯	蒜香鮮蝦	香菇玉米蒸蛋	時令蔬菜	蔬菜針菇湯	時令水果	蔬菜香蔥雞粥	
11月28日	週二	糙米高麗菜肉粥		胚芽米	三杯杏菇雞丁	金針菇燴南瓜	時令蔬菜	洋蔥胡蘿蔔排骨湯	時令水果	紅豆沙包	鮮奶
11月29日	週三	玉米濃湯餃		白米飯	醬燒肋排骨	玉米毛豆炒肉末	時令蔬菜	牛蒡雞湯	時令水果	綠豆椰奶西米露	
11月30日	週四	蕃茄蛋花蘿蔔粥		白米飯	冬瓜悶雞	月亮蝦餅	時令蔬菜	蘿蔔排骨湯	時令水果	醬燒小肉包	鮮奶

提醒您~此份營養餐點表均以幼兒整日的營養需求所設計，建議保持菜單配置，讓幼兒每日攝取完善的營養唷!