

113 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	週五	蘿蔔糕肉絲蔬菜湯		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	黑糖小饅頭	鮮奶
11 月 4 日	週一	黑糖馬拉糕	鮮奶	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 5 日	週二	南瓜香菇肉粥		白米飯	清蒸鮮蝦	滷蛋酥白菜	時令蔬菜	蘿蔔蛋花湯	時令水果	紅豆銅鑼燒	鮮奶
11 月 6 日	週三	岩燒蜂蜜蛋糕	麥茶	炸醬麵	美味炸醬	炸豆腐	時令蔬菜	黃豆芽排骨湯	時令水果	紅豆紫米粥	
11 月 7 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	冬瓜茶
11 月 8 日	週五	翡翠吻魚粥		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	葡萄小麵包	鮮奶
11 月 11 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	菇菇粥	
11 月 12 日	週二	蔬菜瘦肉粥		胚芽米	芹香魚丁	三杯杏鮑菇	時令蔬菜	薑絲蚬湯	時令水果	玉米通心濃湯	
11 月 13 日	週三	茶葉蛋	鮮奶	手工水餃	洋釀炸雞	清蒸南瓜(湯)	時令蔬菜	南瓜肉片蔬菜湯	時令水果	中華豆花	
11 月 14 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 15 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	帕馬森起司餐包	鮮奶
11 月 18 日	週一	體表會補假一日									
11 月 19 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	南瓜排骨湯	時令水果	蛋花湯餃	
11 月 20 日	週三	馬鈴薯沙拉	鮮奶	玉米蛋炒飯	鮭魚	清炒三絲	時令蔬菜	香菇枸杞雞湯	時令水果	仙草蜜豆冬瓜露	
11 月 21 日	週四	黑糖金絲捲	燕麥高纖豆漿	糙米飯	豆豉魚片	蜜汁滷蘿蔔海結	時令蔬菜	味噌洋蔥蛋花湯	時令水果	古早味芽菜米苔目湯	
11 月 22 日	週五	菇菇雞茸粥		白米飯	鹹酥雞丁	開陽黃瓜	時令蔬菜	玉米排骨湯	時令水果	紫薯小波蘿	鮮奶
11 月 25 日	週一	玉米脆片	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 26 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	冬瓜排骨湯	時令水果	紅豆沙包	鮮奶
11 月 27 日	週三	玉米濃湯餃		烏龍麵	什錦肉絲	三杯海茸	時令蔬菜	牛蒡雞湯	時令水果	綠豆椰奶西米露	
11 月 28 日	週四	蕃茄蛋花蘿蔔粥		白米飯	冬瓜悶雞	肉絲豆芽菜	時令蔬菜	蘿蔔排骨湯	時令水果	小籠湯包	鮮奶
11 月 29 日	週五	味噌蔬菜肉絲烏龍麵		糙米飯	醬燒鮮魚	芹香筍白筍	時令蔬菜	玉米濃湯	時令水果	鹹奶油餐包	無糖優酪乳

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!