

青潭附幼 108學年度第一學期11~15週 營養餐點表

週次	日期	星期	上午點心		午餐					下午點心	
			早點一	早點二	主食	主菜	配菜一	配菜二	湯品	午點一	午點二
第十一週	11月04日	一	銀絲卷	紫米糙米漿	白飯	醬瓜絞肉	豆皮白菜燒	有機蔬菜	冬瓜文蛤湯	燒賣	水果
	11月05日	二	絲瓜麵線		五穀飯	蜜汁翅小腿	三杯杏鮑菇	有機蔬菜	綠豆西米露	蘿蔔糕湯	水果
	11月06日	三	生日蛋糕	鮮奶	什錦湯餃		黑糖小饅頭	柴魚青江菜		全麥吐司	水果
	11月07日	四	水果	鮮豆漿	燕麥飯	樹子蒸魚	蔥燒豆腐	有機蔬菜	日式昆布高湯	鹽可頌	薏仁糙米漿
	11月08日	五	戶外教育								
第十二週	11月11日	一	奶皇包	黑芝麻豆漿	白飯	梅干燒肉	五柳豆包	有機蔬菜	竹筍排骨湯	關東煮	水果
	11月12日	二	鍋燒意麵		五穀飯	宮保雞丁	玉米炒蛋	有機蔬菜	銀耳蓮子湯	鮮肉包	水果
	11月13日	三	香菇瘦肉粥		白菜什錦燴飯		五香滷味	有機蔬菜	黃瓜貢丸湯	鮮奶吐司	水果
	11月14日	四	板條湯麵		燕麥飯	甘露鮮魚煮	筍絲炒肉絲	有機蔬菜	小魚莧菜湯	紅豆湯圓	水果
	11月15日	五	水果	鮮奶	胚芽飯	回鍋肉	吻仔魚炒蛋	有機蔬菜	油豆腐蘿蔔湯	軟式香蒜	優酪乳
第十三週	11月18日	一	鮮奶饅頭	鮮豆漿	白飯	魚香燒肉	枸杞雙花	有機蔬菜	三菇鮮湯	高麗菜捲湯	水果
	11月19日	二	米粉湯		五穀飯	蔥油雞	芹菜三絲	有機蔬菜	仙草蜜	花捲	水果
	11月20日	三	蔬菜鮪魚粥		大滷麵		番茄炒蛋	有機蔬菜		鮮奶酪	水果
	11月21日	四	麵線羹		燕麥飯	炒三鮮	家常豆腐	有機蔬菜	山藥大骨湯	綠豆地瓜湯	水果
	11月22日	五	水果	鮮奶	胚芽飯	馬鈴薯燉肉	木須炒蛋	有機蔬菜	香菇雞湯	奶香餐包	紫米糙米漿
第十四週	11月25日	一	馬來糕	黑豆奶	白飯	紅燒肉	蔬菜烤麩	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	鹹湯圓	水果
	11月26日	二	擔仔麵		五穀飯	梅醬雞	黃瓜什錦	有機蔬菜	檸檬愛玉	叉燒包	水果
	11月27日	三	雞蓉玉米粥		香菇肉羹飯		紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	葡萄乾吐司	水果
	11月28日	四	雲吞湯		燕麥飯	橙汁排骨	螞蟻上樹	有機蔬菜	羅宋湯	紫米養生粥	水果
	11月29日	五	水果	鮮奶	胚芽飯	土魠魚丁	炒百菇	有機蔬菜	絲瓜蝦丸湯	三明治	優酪乳
第十五週	12月02日	一	豆沙包子	鮮豆漿	白飯	糖醋肉片	蘑菇燒豆腐	有機蔬菜	南瓜番茄排骨湯	珍珠丸子	水果
	12月03日	二	蛋汁雞絲麵		五穀飯	三杯雞	玉米絞肉	有機蔬菜	山粉圓甜湯	青菜豆腐湯	水果
	12月04日	三	皮蛋瘦肉粥		義式蕃茄肉醬麵		洋蔥炒蛋	有機蔬菜	玉米濃湯	鮮奶吐司	水果
	12月05日	四	什錦細粉		燕麥飯	清蒸鯛魚片	玉米筍燴雞片	有機蔬菜	柴魚味噌湯	綠豆粉圓湯	水果
	12月06日	五	水果	鮮奶	胚芽飯	馬告滷梅花肉	小黃瓜炒花枝丸	有機蔬菜	金針大骨湯	奶酥麵包	薏仁糙米漿

※ 本餐點表參考：新北市幼兒教育資源網「幼稚園餐點設計」之內容。※ 本餐點表報請單位主管核準後實施。

※ 本學期餐點表經餐點會議討論結果，將以五週為一週期，採循環菜單制。

※ 如遇戶外教育，將微調菜單，敬請見諒。