

臺南市鹽水區歡雅國民小學附設幼兒園 110 學年度第一學期 11 月份餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐					水果	下午點心	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
			主食	主菜	主菜一	主菜二	主菜三						
11/01	一	廣東粥	白米飯	地瓜燒肉	螞蟻上樹	蒜炒油菜	紫菜 蛋花湯	橘子	果醬吐司/冬瓜茶	✓	✓	✓	✓
11/02	二	鍋燒意麵	紫米飯	烤雞翅	海茸肉絲	菠菜	玉米 大骨湯	西瓜	布丁/西谷米	✓	✓	✓	✓
11/03	三	肉包/豆漿	白米飯	菜頭粥	滷筍干	巧克力 麵包		芭樂	綠豆地瓜湯	✓	✓	✓	✓
11/04	四	榨菜湯麵	小米飯	鐵板豆腐	黑木耳紅 蘿蔔炒蛋	有機 小松菜	芹香 魚丸湯	蘋果	茶葉蛋/麥茶	✓	✓	✓	✓
11/05	五	玉米蔬菜蛋餅/ 豆漿	五穀飯	烏蛋肉燥	白菜滷	有機 翠白菜	麥茶	香瓜	燒賣/豆腐湯	✓	✓	✓	✓
11/08	一	油飯/蔬菜湯	白米飯	冬瓜燉肉	小黃瓜 炒魷魚	炒芥藍菜	豆薯 肉絲湯	火龍果	雞絲麵	✓	✓	✓	✓
11/09	二	虱目魚粥	紫米飯	菱角燒雞	南瓜炒蛋	有機 高麗菜	白蘿蔔 排骨湯	芭樂	珍珠丸子/蔬菜湯	✓	✓	✓	✓
11/10	三	壽司/味噌湯	牛排麵	茄汁 義大利麵	滷翅小腿	有機 青松菜	玉米濃湯	香蕉	車輪餅(紅豆)/麥茶	✓	✓	✓	✓
11/11	四	饅頭/豆漿	小米飯	薑絲魚丁	金針黃瓜	有機 青江菜	豆腐 味噌湯	甜柿	生日蛋糕	✓	✓	✓	✓
11/12	五	炒米粉/蛋花湯	五穀飯	蒜泥白肉	黑胡椒 豆芽肉絲	有機 黑葉白菜	冬菜雞湯	西瓜	布丁/西谷米	✓	✓	✓	✓

日期	星期	上午點心	午 餐					水果	下午點心	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
			主食	主菜	主菜一	主菜二	主菜三						
11/30	二	肉羹麵	紫米飯	杏鮑菇 燒雞	蛤蜊蒸蛋	菠菜	番茄 豆腐湯	火龍果	高麗菜水餃/ 紫菜蛋花湯	✓	✓	✓	✓

★本園一律使用國產 CAS 豬、雞肉食材。