

# 新竹縣竹仁國小 附設幼兒園 11月食譜

日期	星期	早點心	主食	副食一	副食二	副食三	湯	午點心	
		主食						主食	附餐1
11/1	五	味噌烏龍麵	有機糙米飯	三杯雞(滷)	絲瓜肉羹(燴)	有機蔬菜(炒)	黃豆芽榨菜湯	南瓜濃湯	當季水果
11/4	一	雞絲麵	小米飯	蒜泥白肉(滷)	客家小炒(炒)	高麗黑輪(炒)	蘿蔔海結湯	綠豆水晶湯	當季水果
11/5	二	南瓜米粉	有機糙米飯	義式燒雞	花生麵筋(炒)	有機蔬菜(炒)	紫菜蛋花湯	薯條+鮮奶	當季水果
11/6	三	刈包夾蛋	特餐	客家炒粿條(炒)	香滷雞塊(滷)	有機蔬菜(炒)	玉米大骨湯	蔬菜豆腐羹	當季水果
11/7	四	玉米瘦肉粥	芝麻飯	泰式燒魚	什錦雙花(炒)	有機蔬菜(炒)	冬瓜肉絲湯	鮮奶小饅頭+保久乳	當季水果
11/8	五	蕃茄雞蛋麵	有機糙米飯	筍乾燜肉(滷)	洋蔥炒蛋(炒)	有機蔬菜(炒)	綠豆水晶甜湯	生日蛋糕	當季水果
11/11	一	大滷麵	五穀飯	瓜仔肉燥(煮)	彩絲銀芽(炒)	有機蔬菜(炒)	涼薯蛋花湯	仙草蜜	當季水果
11/12	二	湯粿條	有機糙米飯	香滷雞腿(滷)	白菜滷(滷)	有機蔬菜(炒)	牛蒡排骨湯	薯餅+優酪乳	當季水果
11/13	三	玉米瘦肉粥	特餐	酢醬麵(拌)	鍋貼*3(滷)	有機蔬菜(炒)	黃瓜魚丸湯	綠豆麥片湯	當季水果
11/14	四	鍋燒意麵	藜麥飯	咖哩雞柳(燴)	蝦米瓠瓜(煮)	有機蔬菜(炒)	味噌湯	黃金捲+保久乳	當季水果
11/15	五	皮蛋瘦肉粥	有機糙米飯	蒙古烤肉(燒)	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜(炒)	玉米海苔湯	洋芋濃湯	當季水果
11/18	一								當季水果
11/19	二	芋頭米粉湯	有機糙米飯	豆瓣魚丁(煮)	咖哩油腐(炒)	有機蔬菜(炒)	海芽蛋花湯	水餃+鮮奶	當季水果
11/20	三	香菇瘦肉粥	特餐	米苔目湯(湯)	酸菜肉絲(炒)	有機蔬菜(炒)	刈包(米奇造型)	玉米濃湯	當季水果
11/21	四	螞蟻上樹	五穀飯	茄汁豬柳(燴)	脆炒洋芋(炒)	有機蔬菜(炒)	山藥排骨湯	黑糖小饅頭+保久乳	當季水果
11/22	五	皮蛋瘦肉粥	有機糙米飯	塔香干丁(滷)	番茄炒蛋(炒)	有機蔬菜(炒)	紅豆紫米甜湯	刺瓜魚丸湯	當季水果
11/25	一	蕃茄雞蛋麵	燕麥飯	洋芋燉肉(滷)	冬瓜滷豆皮(煮)	有機蔬菜(炒)	菇菇鮮湯	仙草蜜	當季水果
11/26	二	蔬菜豆腐羹	有機糙米飯	麻油雞(煮)	青花黑輪(炒)	有機蔬菜(炒)	金針肉絲湯	芝麻包+優酪乳	當季水果
11/27	三	小饅頭夾蛋	特餐	花枝海鮮粥(煮)	檸香雞翅(蒸)	有機蔬菜(炒)	黃金捲	洋芋濃湯	當季水果
11/28	四	鹹米苔目	小米飯	糖醋雞丁(燒)	麻婆豆腐(燴)	有機蔬菜(炒)	羅宋湯	水餃+保久乳	當季水果
11/29	五	燕麥玉米粥	有機糙米飯	花生豬腳	起司蒸蛋(蒸)(新菜色)	有機蔬菜(炒)	關東煮湯	港式蘿蔔糕+豆奶	當季水果

美麒食品製表

~本園一律使用國產豬肉食材~