

臺南市港尾國小附設幼兒園109學年度第一學期11月份餐點表

日期	星期	上午點心	上午點心	午餐	午餐	水果	下午點心	下午點心	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
11月1日	日											
11月2日	一	玉米蛋 黑豆漿	甜玉米 、雞蛋、黑豆漿	糙米飯；蘿蔔燉肉；紅蘿蔔炒蛋；有機蔬菜；冬瓜排骨湯	白米、糙米、白蘿蔔、胡蘿蔔、青蔥、大蒜、豬絞肉、紅辣椒、嫩薑、小松菜(千寶菜)、冬瓜、豬大排	柳丁	蝦仁魚片粥	蝦仁、虱目魚、芹菜、香菇、魚丸、米飯	V	V	V	V
11月3日	二	蛋堡	雞蛋、漢堡包	糙米飯；洋蔥雞丁；番茄炒蛋；青江菜、高麗菜肉絲湯	白米、糙米、洋蔥、青蔥、里肌肉、大蒜、雞蛋、大番茄、青江菜、甘藍、腿肉絲	葡萄	仙草蜜	仙草	V	V	V	V
11月4日	三	薯餅 牛奶	馬鈴薯、奶粉	肉絲炒麵；香滷雞排；白菜豆腐湯	油麵條、腿肉絲、甘藍、香菇、大蒜、青蔥、雞排、紅辣椒、嫩薑、傳統豆腐、小白菜	葡萄	水煮蛋 麥茶	雞蛋、麥茶	V	V	V	V
11月5日	四	蘿蔔糕	蘿蔔絲、在來米粉、香菇、紅蔥頭、豬絞肉	糙米飯；圓鱈魚；素麻婆豆腐；高麗菜；紫菜蛋花湯	糙米、白米、圓鱈魚、板豆腐(傳統豆腐)、青蔥、大蒜、嫩薑、甘藍、蒜仁、紫菜、雞蛋	蘋果	紅豆紫米粥	紅豆、紫糯米	V	V	V	V
11月6日	五	果醬吐司 牛奶	草莓果醬、吐司、奶粉	糙米飯；馬鈴薯燉雞；丁香豆乾；有機蔬菜；菇菇肉絲湯	糙米、白米、白洋蔥、馬鈴薯、大蒜、蒜苗、青蔥、里肌肉、肉絲、豆干、小魚干、黑葉白菜、嫩薑、雞蛋、金針菇	柳丁	鍋燒意麵	意麵、小白菜、雞蛋、蟹肉絲、胡蘿蔔、貢丸	V	V	V	V
11月7日	六											
11月8日	日											
11月9日	一	薯條 優酪乳	馬鈴薯、優酪乳	糙米飯；瓜仔肉燥；菜脯蛋；高麗菜；菜頭排骨湯	白米、糙米、大蒜、青蔥、豬絞肉、花胡瓜、蘿蔔乾、雞蛋、甘藍、胡蘿蔔、豬大排、嫩薑	香蕉	檸檬愛玉凍	檸檬、愛玉	V	V	V	V
11月10日	二	煎餃	水餃皮、豬絞肉、高麗菜、蔥	糙米飯；玉米雞丁；麻婆豆腐；有機小松菜；菇菇番茄蛋花湯	白米、糙米、雞里肌丁、玉米粒、青蔥、大蒜、嫩薑、傳統豆腐、豬絞肉、小松菜(千寶菜)、雞蛋、大番茄、香菇、金針菇	蘋果	粿仔湯	粿仔條、胡蘿蔔、小白菜、蟹肉絲	V	V	V	V
11月11日	三	原味蛋餅 牛奶	蛋餅皮、雞蛋、奶粉	豬肉燴飯、花枝排、紫菜蛋花湯	香菇、青蔥、大蒜、梗米、白米、腿肉片、南瓜、杏鮑菇；結球白菜、金針菇、胡蘿蔔、嫩薑、魷魚堡、雞蛋、青蔥、韓國紫菜	蘋果	水煮玉米	甜玉米	V	V	V	V

11月12日	四	三星蔥餅	三星蔥餅、青蔥	糙米飯；安康魚；三杯豆乾杏包菇；油菜；高麗菜蛋花湯	白米、糙米、鮫鰈魚、大蒜、嫩薑、青蔥、杏鮑菇、小方豆干、紅辣椒、油菜、甘藍、雞蛋、嫩薑	橘子	馬鈴薯濃湯	馬鈴薯、奶油、玉米、洋蔥、牛奶	V	V	V	V
11月13日	五	奶酥厚片牛奶	奶酥果醬、厚片土司、奶粉	糙米飯；香滷雞腿；玉米炒蛋、有機蔬菜、香菇雞湯	白米、糙米、大蒜、青蔥、嫩薑、雞腿(骨腿)、紅辣椒、甜玉米、大蒜、雞蛋、青蔥、黑葉白菜、香菇、雞腿丁(清腿)	香蕉	雞絲蛋麵	雞蛋、白菜、雞絲麵、蟹肉絲、木耳、紅蘿蔔	V	V	V	V
11月14日	六											
11月15日	日											
11月16日	一	招牌三明治 黑豆漿	奶酥果醬、草莓果醬、吐司、黑豆漿	糙米飯；豆豉雞；丁香豆乾；蚵白菜；關東煮湯	粳米、糙粳米、白洋蔥、大蒜、青蔥、里肌肉(肉雞)、腿肉絲、黃豆乾片、小魚干、嫩薑、蚵仔白菜、胡蘿蔔、天婦羅、豬血糕	橘子	米粉湯	米粉、香菇、高麗菜、韭菜、黃金魚蛋、紅蘿蔔、蟹肉絲	V	V	V	V
11月17日	二	熱狗	豬肉	糙米飯；筍香燉肉；菜脯蛋；有機蔬菜；高麗菜麻油雞湯	粳米糙、粳米、大蒜、嫩薑、青蔥、腿肉丁、麻竹筍干、紅辣椒、蘿蔔乾、雞蛋、大蒜、青蔥、千寶菜、嫩薑、甘藍、骨腿丁	蘋果	水餃	水餃皮、豬絞肉、高麗菜、蔥	V	V	V	V
11月18日	三	抓餅 牛奶	抓餅皮、蛋、奶粉	皮蛋玉米粥；香滷雞翅；肉鬆麵包	冷凍玉米粒、粳米、甘藍、糙粳米、腿肉絲、香菇、皮蛋、青蔥、大蒜、嫩薑、二節翅、紅辣椒	香蕉	綠豆西米露	綠豆、西谷米	V	V	V	V
11月19日	四	豬肉漢堡	豬肉、漢堡包	糙米飯；柳葉魚；筍片燴豆腐；高麗菜；刺瓜蛋花湯	粳米糙粳米柳葉魚(長體油胡瓜魚)青蔥竹筍片胡蘿蔔嫩薑小三角油豆腐大蒜甘藍雞蛋胡瓜	橘子	水煮蛋 麥茶	雞蛋、麥茶	V	V	V	V
11月20日	五	薯餅 牛奶	馬鈴薯、牛奶	糙米飯；咖哩雞；蟹肉蒸蛋；有機蔬菜；菇菇肉絲湯	粳米、糙粳米、白洋蔥、胡蘿蔔、馬鈴薯、里肌肉、雞蛋、冷凍蟹味棒、青蔥、嫩薑、黑葉白菜、金針菇、嫩薑、豬後腿肉	蘋果	陽春麵	麵條、紅蘿蔔、貢丸、黃金魚蛋、木耳、蟹味棒	V	V	V	V
11月21日	六											
11月22日	日											
11月23日	一	果醬吐司 優酪乳	奶酥果醬、草莓果醬、吐司、優酪乳	糙米飯；沙茶豬柳；玉米炒蛋；有機蔬菜；菜頭排骨湯	粳米、糙粳米、白洋蔥、青蔥、豬後腿肉、大蒜、冷凍玉米粒、雞蛋、青蔥、嫩薑、蚵仔白菜、胡蘿蔔、豬大排、嫩薑	橘子	高麗菜粥	高麗菜、豬肉末、玉米、米	V	V	V	V
11月24日	二	雞塊	雞肉	糙米飯；三杯雞；蒸蛋；空心菜；竹筍肉絲湯	粳米、糙粳米、九層塔、大蒜、嫩薑、青蔥、杏鮑菇、雞里肌丁、雞蛋、青蔥、菠菜、大蒜、腿肉絲、竹筍片	蘋果	鮮蔬魚蛋湯	高麗菜、胡蘿蔔、黃金魚蛋、杏包菇	V	V	V	V

11月25日	三	玉米蛋 牛奶	雞蛋、玉米、奶粉	茄汁炒飯；香滷雞排； 高麗菜肉絲湯	低脂絞肉、毛豆仁、冷凍玉米粒、胡蘿 蔔、大蒜、青蔥、雞蛋、粳米、腿肉絲、 青蔥、豬後腿肉、嫩薑、雞排、紅辣椒、 甘藍、腿肉絲、胛心肉絲、豬後腿肉	番茄	芝麻包	芝麻包	V	V	V	V
11月26日	四	煎餃	水餃皮、豬絞肉、高麗 菜、蔥	糙米飯；安康魚；素麻 婆豆腐；高麗菜；紫菜 蛋花湯	粳米、糙粳米、鮫鱈、傳統豆腐、青蔥、 大蒜、嫩薑、甘藍、紫菜、雞蛋、青蔥、 胡椒粉、紅辣椒、甘薯粉	橘子	鍋燒意麵	意麵、白菜、螃蟹 絲、貢丸、黑木耳	V	V	V	V
11月27日	五	鮭魚蛋餅 牛奶	蛋餅皮、雞蛋、鮭魚、 奶粉	糙米飯；鹹酥雞、麵筋 肉燥；有機蔬菜；菇菇 番茄蛋花湯	粳米、糙粳米、九層塔、大蒜、青蔥、雞 里肌丁、里肌肉(肉雞)、低脂絞肉、麵筋 球、胡蘿蔔、紅蔥頭、小白菜、雞蛋、大 番茄、香菇、金針菇、嫩薑	芭樂	珍珠丸子	糯米、豬絞肉、玉 米、胡蘿蔔	V	V	V	V
11月28日	六											
11月29日	日											
11月30日	一	熱狗捲 黑豆漿	熱狗、吐司、黑豆漿	糙米飯；咖哩肉片；紅 蘿蔔炒蛋；有機蔬菜； 冬瓜排骨	粳米糙、粳米、白洋葱、馬鈴薯、胡蘿 蔔、紅蔥頭、青蔥、大蒜、前腿肉片、雞 蛋、冷凍玉米粒、本島萵苣、冬瓜、嫩 薑、豬大排	哈密瓜、水 梨、 葡萄、 甜柿	水果大餐	哈密瓜、水梨、葡 萄、甜柿	V	V	V	V

承辦人：

園主任：

校(園)長：

