

臺南市港尾國小附設幼兒園110學年度第一學期11月份餐點表

日期	星期	上午點心	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	一	絲瓜肉絲粥	白米、絲瓜、肉絲、胡蘿蔔	糙米飯；油豆腐肉燥；菇筍大黃瓜；有機時蔬；紫菜蛋花湯	白米、糙米、油豆腐、蒜仁、青蔥、油蔥酥、鮮菇、桂竹筍片、大黃瓜、豬絞肉、紫菜、雞蛋、青蔥	蘋果	關東煮	白蘿蔔、米血、貢丸、甜不辣	√	√	√	√
11月2日	二	法國土司 麥茶	吐司、雞蛋、炒麥芽	糙米飯；三杯雞；彩椒炒蛋；有機時蔬；高麗菜肉絲湯	白米、糙米、雞肉、洋蔥、九層塔、甜椒、雞蛋、嫩薑、蒜仁、肉絲、高麗菜	香蕉	一口餃 豆漿	麵皮、絞肉、高麗菜、黃豆	√	√	√	√
11月3日	三	鍋燒意麵	意麵、香菇、肉羹、木耳、筍絲	蒲瓜黑輪肉絲粥、里肌豬排、有機時蔬	蒲瓜、黑輪、肉絲、白米、調味里肌豬排、	火龍果	蒸地瓜 枸杞養生茶	地瓜、枸杞、紅棗	√	√	√	√
11月4日	四	小肉包 豆漿	麵粉、絞肉、香菇、筍、黃豆	糙米飯；日式鮮魚排；車輪蘿蔔佃煮；有機時蔬；高麗菜蛋花湯	白米、糙米、魚排、薑母、青蔥、蒜仁、大根、乾麵輪、海帶結、高麗菜、雞蛋、薑絲	香瓜	北歐麵包 米漿	麵粉、雞蛋、米漿	√	√	√	√
11月5日	五	生日蛋糕	麵粉、雞蛋、奶油、牛奶	糙米飯；泰式打拋豬；紅蘿蔔炒蛋；有機時蔬；香菇雞湯	白米、糙米、青蔥、紅辣椒、蒜仁、九層塔、牛番茄、豬絞肉、紅蘿蔔、雞蛋、香菇、雞肉、大蒜	奇異果、 蘋果	燒賣 決明子茶	麵皮、香菇、糯米、油蔥酥、決明子	√	√	√	√
11月6日	六											
11月7日	日											
11月8日	一	洋蔥磨菇麵	麵條、磨菇、洋蔥、花椰菜	糙米飯；杏鮑菇雞丁；蒲瓜黑輪；有機時蔬；白菜蛋花湯	白米、糙米、杏鮑菇、雞肉、蒲瓜、紅蘿蔔、蒜仁、黑輪、青蔥、白菜、雞蛋	香瓜	地瓜拉餅 米漿	餅皮、地瓜、糙米	√	√	√	√
11月9日	二	蜂蜜蛋糕 豆漿	麵粉、雞蛋、蜂蜜、黃豆	糙米飯；韓式泡菜肉片；菇菇炒蛋；有機時蔬；竹筍肉絲湯	白米、糙米、豬肉片、韓式泡菜、鮮菇、雞蛋、桂竹筍片、肉絲(豬後腿)	芭樂	玉米濃湯 莓土司	玉米、火腿、吐司、草莓醬	√	√	√	√
11月10日	三	豆菜麵 蘿蔔 香菇湯	麵條、豆芽、蘿蔔、香菇、芹菜	茄汁炒飯；香滷雞排；高麗菜肉絲湯	雞蛋、培根、冷凍玉米粒、豬絞肉、洋蔥、冷凍毛豆仁、大蒜、青蔥、粳米、嫩薑、蒜仁、蒜仁雞排、紅辣椒、肉絲、高麗菜	蘋果	吐司加蛋 牛奶	吐司、雞蛋、牛奶	√	√	√	√
11月11日	四	金針虱目魚皮粥 (無刺)	金針菇、白米、虱目魚皮、薑絲	糙米飯；紅燒旗魚；玉米豆腐煲；有機時蔬；白菜豆腐湯	白米、糙米、白蘿蔔、嫩薑、蒜仁、紅蘿蔔、旗魚、板豆腐、青蔥、蒜仁、嫩薑、玉米粒、小白菜、嫩薑、傳統豆腐	香蕉	藍莓鬆餅 決明子茶	麵粉、雞蛋、藍莓醬、決明子	√	√	√	√

11月12日	五	白醬義大利麵	義大利麵、奶油、洋蔥、甜椒	糙米飯；腐乳燒雞；螞蟻上樹；有機時蔬；翡翠蛋花湯	白米、糙米、豆腐乳、雞肉、洋蔥、大蒜、冬粉、豬絞肉、大蒜、青蔥、山東白菜、嫩薑、雞蛋、青蔥、冷凍波菜	火龍果	泡芙 豆漿	下午：麵粉、奶油、優酪乳	V	V	V	V
11月13日	六											
11月14日	日											
11月15日	一	三杯雞丁麵	麵條、雞肉、九層塔、洋蔥	糙米飯；沙茶豬柳；客家小炒；有機時蔬；菇菇番茄蛋花湯	白米、糙米、豬肉絲、雞蛋、金針菇、紅番茄、薑絲、生鮮香菇	芭樂	芝麻包 決明子茶	麵粉、芝麻、決明子	V	V	V	V
11月16日	二	玉米蛋餅 豆漿	餅皮、玉米、雞蛋、黃豆	糙米飯；咖哩雞；菜脯蛋；有機時蔬；紫菜豆腐湯	白米、糙米、洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯、雞里肌肉(肉雞)、蘿蔔乾、雞蛋、蔥、紫菜、嫩薑、傳統豆腐	香蕉	水煎包 麥茶	麵粉、絞肉、蔥、高麗菜、炒麥芽	V	V	V	V
11月17日	三	竹筍肉絲粥	白米、筍絲、肉絲、胡蘿蔔	竹筍肉絲粥；里肌豬排	青蔥、香菇、薑絲、白米、桂竹筍片、調味里肌豬排	火龍果	玉米蛋小漢堡 豆漿	麵粉、玉米、雞蛋、黃豆	V	V	V	V
11月18日	四	碗粿 紫菜蛋花湯	在來米、油蔥酥、香菇、豬肉、紫菜、雞蛋	糙米飯；水鯊魚排；鮮菇油豆腐；有機時蔬；高麗菜海帶芽湯	白米、糙米、水鯊魚排、小三角油豆腐、杏鮑菇、白蘿蔔、嫩薑、生鮮香菇、高麗菜、嫩薑乾、海帶芽	香瓜	珍珠丸 米漿	糯米、絞肉、糙米	V	V	V	V
11月19日	五	綜合滷味意麵	意麵、貢丸、高麗菜、油豆腐	糙米飯；蘿蔔燉肉；丁香豆乾；有機時蔬；麻油雞湯	白米、糙米、蒜仁、老薑肉丁(豬五花)、紅蘿蔔、青蔥肉丁(豬前腿)、白蘿蔔、大蒜、青蔥、骨腿丁、腿肉絲、黃豆乾片、蒜苗、小魚干、骨腿(肉雞)	蘋果	薯餅蛋餅 麥茶	餅皮、馬鈴薯、炒麥芽	V	V	V	V
11月20日	六											
11月21日	日											
11月22日	一	香菇肉羹麵	油麵、香菇、肉羹、木耳、筍絲	糙米飯；筍香燉肉；番茄炒蛋；有機時蔬；菜頭魚丸湯	白米、糙米、蒜仁、嫩薑、青蔥、筍乾、肉丁(豬後腿)、雞蛋、番茄、白蘿蔔、魚丸	香瓜	湯包 魚丸湯	麵皮、絞肉、蔥、魚丸、芹菜	V	V	V	V
11月23日	二	水餃	麵皮、絞肉、高麗菜	糙米飯；瓜仔肉燥；三杯豆干米血；有機時蔬；白菜菇菇湯	白米、糙米、蒜仁、青蔥、豬絞肉、油蔥酥、花瓜罐頭、洋蔥、小方豆乾、米血糕、青蔥、蒜仁、嫩薑、九層塔、白菜、金針菇、鮮菇	火龍果	花椰菜焗烤厚片 豆漿	吐司、花椰菜、起司、黃豆	V	V	V	V
11月24日	三	什錦蔬菜粥	白米、胡蘿蔔、玉米、高麗菜、肉絲	茄汁豬肉麵；香滷雞腿	油麵、豬前腿外腱肉、白蘿蔔、胡蘿蔔、牛番茄、小白菜、青蔥、嫩薑、大蒜、雞腿(肉雞)	蘋果	肉鬆三明治 牛奶	吐司、肉鬆、雞蛋、牛奶	V	V	V	V
11月25日	四	麻油蛋麵線	麵線、雞蛋、麻油	糙米飯；蒲燒台灣鯛；筍片油豆腐；有機時蔬；高麗菜蛋花湯	白米、糙米、蒲燒鯛魚腹肉、桂竹筍片、小三角油豆腐、高麗菜、雞蛋	芭樂	仙草奶凍 芭樂	仙草凍、牛奶	V	V	V	V
11月26日	五	蔬菜炒意麵	意麵、高麗菜、洋蔥、胡蘿蔔	糙米飯；車輪滷肉；紅蘿蔔炒蛋；有機時蔬；冬瓜排骨湯	白米、糙米、五花肉、乾豆輪、蒜頭、蔥段、辣椒、紅蘿蔔、雞蛋、冬瓜、嫩薑、龍骨	香蕉	奶酥小漢堡 豆漿	麵粉、奶酥、黃豆	V	V	V	V

11月27日	六											
11月28日	日											
11月29日	一	鍋燒意麵	意麵、香菇、肉羹、 木耳、筍絲	糙米飯；冬瓜悶雞；三 杯豆干米血；有機時 蔬；菱角排骨湯	白米、糙米、冬瓜、薑母、雞腿、洋蔥、 小方豆乾、米血糕、青蔥、蒜仁、嫩薑、 九層塔、菱角、嫩薑、龍骨	蘋果	總匯三明治 米漿	吐司、雞蛋、豬肉 片、糙米	V	V	V	V
11月30日	二	奶皇包 米漿	麵粉、鹹蛋黃、奶 油、糙米	糙米飯；鼓汁子排；木 須炒蛋；有機時蔬；菜 頭魚丸湯	白米、糙米、排骨、蔥花、豆豉、雞蛋、 青蔥、蒜仁、杏鮑菇、乾木耳、紅蘿蔔、 白蘿蔔、魚丸	火龍果	餛飩湯	餛飩、芹菜	V	V	V	V

承辦人：

園主任：

校(園)長：