

臺南市私立資優生幼兒園 113學年度 11 月份 餐點表

日期	星期	早餐	午餐			下午點心	全穀根	豆魚肉	蔬菜類	水果類
			主食	主餐	水果					
11/1	五	皮蛋瘦肉粥(皮蛋、瘦肉、小白菜)	白飯	香菇魚羹飯(香菇、筍絲、冬白菜、紅蘿蔔、黑木耳、魚羹、蛋)	西瓜	黑糖仙草蜜	○	○	○	○
11/4	一	什錦鮮蔬麵(關廟麵、香菇、高麗菜)	糙米飯	高麗菜肉飯(肉絲、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔、玉米)，紫菜蛋花湯	火龍果	關東煮(黑輪、米血、白蘿蔔)	○	○	○	○
11/5	二	奶黃包，牛奶	小米飯	筍乾滷肉(筍乾、絞肉、豆皮)，紅蘿蔔炒蛋，蒲瓜排骨湯	蘋果	鍋燒意麵(貢丸、小白菜)	○	○	○	○
11/6	三	絲瓜麵線(絲瓜)	白飯	蠅蟻上樹(冬粉、絞肉、高麗菜、香菇)，絲瓜炒金針菇，薑絲蛤蜊湯	西瓜	豆腐羹(豆腐、筍絲、紅蘿蔔、黑木耳)	○	○	○	○
11/7	四	紅豆吐司，豆漿	白飯	馬鈴薯燉肉(雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥)，炒空心菜，黃豆芽排骨湯	火龍果	蘿蔔糕湯(蘿蔔糕、高麗菜)	○	○	○	○
11/8	五	白粥，肉鬆(海苔肉鬆)	油麵	什錦炒麵(肉絲、高麗菜、香菇)，玉米蛋花湯	芭樂	古早味蛋糕、決明子茶	○	○	○	○
11/11	一	滑蛋雞絲麵(蛋、高麗菜)	白飯	麵筋滷肉(麵筋、絞肉、白蘿蔔)，海帶芽炒蛋，酸菜肉絲湯	蘋果	地瓜湯	○	○	○	○
11/12	二	黑糖饅頭、牛奶	紫米飯	紅燒雙色蘿蔔(雞丁、紅白蘿蔔、豆輪)，炒豆芽菜，翡翠吻仔魚湯	蘋果	小卷冬粉(小卷、冬粉、芹菜)	○	○	○	○
11/13	三	海鮮冬粉湯(魚板、鯛魚、海帶苗)	白飯	油豆腐滷肉(油豆腐、絞肉、海帶)，炒油菜，大黃瓜排骨湯	蘋果	紅豆紫米粥	○	○	○	○
11/14	四	芋頭吐司、豆漿	糙米飯	烏蛋滷肉(烏蛋、梅花肉丁、冬瓜)，炒青菜，筍絲肉絲湯	火龍果	南瓜甜粥	○	○	○	○
11/15	五	蔬菜米粉湯(豆芽菜、韭菜)	白米	海鮮湯飯(香菇、肉絲、魚板、蛤蜊、虱目魚柳)	火龍果	芋頭西米露	○	○	○	○
11/18	一	吻仔魚紫菜粥	白飯	咖哩雞肉飯(雞丁、紅蘿蔔、馬鈴薯、青豆仁)，小白菜豆腐湯	蘋果	玉米濃湯(馬鈴薯、玉米)	○	○	○	○
11/19	二	芝麻饅頭、牛奶	白米	竹筍粥(肉絲、筍絲、黑木耳絲、芹菜)	芭樂	愛玉杏仁凍	○	○	○	○
11/20	三	鍋燒意麵(魚板、魚丸、海帶苗)	五穀飯	冬瓜滷肉(絞肉、冬瓜、紅蘿蔔)，炒高麗菜，番茄蛋花湯	火龍果	銀耳甜湯	○	○	○	○
11/21	四	全麥吐司、豆漿	地瓜飯	黑輪炒大黃瓜，海帶根炒肉絲，豆瓣肉絲湯	芭樂	蘿蔔粥(白蘿蔔、蝦皮)	○	○	○	○
11/22	五	芋頭鹹粥(芋頭、肉絲、芹菜)	白飯	火腿蛋炒飯(火腿、蛋、玉米、洋蔥、毛豆仁)，山藥排骨湯	蘋果	綠豆仁西米露	○	○	○	○
11/25	一	玉米雞蛋粥(玉米、雞蛋)	小米飯	豆干滷肉(梅花肉丁、豆干、紅蘿蔔)，酸菜炒麵腸，空心菜丁香魚湯	火龍果	雞絲麵(蛋、青江菜)	○	○	○	○
11/26	二	雞蛋饅頭、牛奶	白飯	香菇雞油飯(雞丁、香菇、杏鮑菇)，高麗菜湯	火龍果	小米南瓜粥	○	○	○	○
11/27	三	味噌湯麵(肉絲、白菜)	糙米飯	洋蔥燻肉絲(肉絲、洋蔥)，炒空心菜，金針菇蛋花湯	芭樂	莧菜吻仔魚粥	○	○	○	○
11/28	四	奶酥吐司、豆漿	油麵	榨菜肉絲麵(肉絲、榨菜、小白菜)	蘋果	魚丸蘿蔔湯	○	○	○	○
11/29	五	蔬菜湯餃(水餃、青江菜)	白飯	鮭魚炒飯(鮭魚、高麗菜、蛋、玉米、小黃瓜)，牛蒡排骨湯	火龍果	綠豆湯	○	○	○	○

本園一律使用國產豬肉、雞肉，請安心使用。

※水果依時令、季節有時會更換，食材採購時如遇天災、親友家長贈與蔬果...等因素，本園將視情況修改菜單。謝謝！