

日期	星期	早 餐	午 餐			下午點心	類根莖	全穀類	肉蛋魚	蔬菜類	水果類
			主食	主 餐	水果						
11/3	一	叻仔魚粥(叻仔魚、莧菜、白米)	白米	白醬雞肉燉飯、金沙炒高麗菜、紫菜蛋花湯(雞肉丁、洋葱、紅蘿蔔絲、玉米筍、彩椒、高麗菜、紫菜、蛋)	柳丁	小紫蘇甜湯	○	○	○	○	
11/4	二	黑芝麻小饅頭、牛奶	五穀飯	香菇魚羹飯湯、白菜滷(魚羹、乾香菇、紅蘿蔔絲、白蘿蔔絲、黑木耳、筍絲、冬白菜、豆皮)	蘋果	綠豆湯	○	○	○	○	
11/5	三	肉絲湯麵(雞肉絲、小白菜、開廟麵)	糙米飯	馬鈴薯燒雞、炒小白菜、冬瓜蛤蜊湯(雞肉丁、馬鈴薯、玉米筍、洋葱、小白菜、冬瓜、蛤蜊)	芭樂	薏仁湯	○	○	○	○	
11/6	四	紅豆吐司、豆漿	白飯	蔬食麻婆豆腐、炒油菜、田園蔬菜湯(豆腐、杏鮑菇、紅蘿蔔丁、玉米筍、油菜、花椰菜、洋葱、蕃茄、馬鈴薯)	蘋果	黑糖山粉圓	○	○	○	○	
11/7	五	魚肉粥(鯛魚片、高麗菜)	白飯	咖哩雞肉炒飯、玉米炒蛋、蘿蔔雞肉湯(雞肉絲、紅蘿蔔絲、洋葱、玉米、蔥、雞蛋、白蘿蔔、雞肉)	芭樂	仙草蜜	○	○	○	○	
11/10	一	蔬菜湯餃(素食水餃、高麗菜)	白飯	玉米鯖魚炒甜椒、蒜炒高麗菜、青菜蛋花湯(鯖魚、玉米、洋葱、甜椒、高麗菜、小白菜、蛋)	芭樂	紅豆湯圓(紅豆、小湯圓)	○	○	○	○	
11/11	二	黑糖小饅頭、牛奶	白飯	義式雞肉菇菇燉飯、奶香花椰菜、羅宋湯(雞肉丁、蘑菇、鴻喜菇、秀珍菇、玉米筍、洋葱、花椰菜、蕃茄、芹菜)	柳丁	冬瓜山粉圓	○	○	○	○	
11/12	三	鳳 凰 颱 風 放 假									
11/13	四	肉絲冬粉湯(雞肉絲、冬粉、豆芽菜、油蔥酥)	白飯	咖哩雞肉、蔥香拌豆乾、冬瓜魚丸湯(雞肉、洋葱、紅蘿蔔、馬鈴薯、玉米筍、咖哩塊、豆乾丁、蒜泥、冬瓜、魚丸)	蘋果	關東煮(黑輪、油豆腐、白蘿蔔)	○	○	○	○	
11/14	五	小餐包、豆漿	蒸煮麵	鮮蔬燴湯麵、炒水蓮(蒸煮麵、洋葱、紅蘿蔔絲、豆薯絲、木耳絲、芹菜、蕃茄、烏蛋、水蓮)	柳丁	八寶粥(米、八寶豆)	○	○	○	○	
11/17	一	玉米肉絲米粉湯(玉米、雞肉絲、米粉)	五穀飯	照燒蘑菇雞、炒黑龍白菜、薑絲鮮魚湯(雞肉丁、蘑菇、洋葱、玉米、紅蘿蔔、黑龍白菜、鯛魚片、魚丸)	蘋果	愛玉蜜	○	○	○	○	
11/18	二	雞蛋小饅頭、牛奶	蒸煮麵	雞胸肉燥麵、炒高麗菜、香菇蒜頭雞湯(雞胸肉、烏蛋、豆乾丁、小四角、高麗菜、香菇、雞肉絲、蒜頭)	芭樂	冬瓜芋頭西米露(芋頭、西米露、冬瓜磚)	○	○	○	○	
11/19	三	雞蓉玉米粥(雞肉絲、玉米粒、蛋)	糙米飯	京醬炒雞柳、蒜味炒瓠瓜、味噌豆腐湯(雞柳條、豆乾絲、木耳絲、紅蘿蔔絲、豆薯絲、瓠瓜、蔥、豆腐、味噌)	柳丁	綠豆粉角湯(綠豆、粉角)	○	○	○	○	
11/20	四	葡萄乾吐司、豆漿	白飯	黃金玉米炒飯、蒜味白花椰菜、蔬菜湯(玉米、青豆仁、紅蘿蔔丁、蛋、白花椰菜、青江菜、豆腐)	蘋果	蘿蔔糕湯(蘿蔔糕、豆芽菜)	○	○	○	○	
11/21	五	鍋燒雞絲麵(魚板、蛋、小白菜、雞肉絲麵)	白飯	紅燒雞丁肉、蒜炒油菜、鳳梨香菇雞湯(雞丁、杏鮑菇、洋葱、蔥、油菜、鳳梨醬、香菇、雞肉絲)	芭樂	杏仁愛玉蜜(杏仁、愛玉)	○	○	○	○	
11/24	一	翡翠玉米粥(翡翠、玉米)	紫米飯	雞肉壽喜燒、蒜香高麗菜、玉米蛋花湯(雞肉絲、紅蘿蔔絲、黑輪、魚板、洋葱、高麗菜、玉米、蛋)	蘋果	冬瓜粉圓甜湯(珍珠、冬瓜磚)	○	○	○	○	
11/25	二	迷你小銀絲卷、牛奶	白飯	台式咖哩雞、螞蟻上樹、榨菜肉絲湯(雞肉丁、紅蘿蔔、馬鈴薯、花椰菜、玉米筍、冬粉、高麗菜、榨菜、雞肉絲)	火龍果	芹菜黑輪蘿蔔湯(芹菜、黑輪、白蘿蔔)	○	○	○	○	
11/26	三	魚羹麵(魚羹、冬白菜、蒸煮麵)	白飯	金沙雞肉豆腐煲、悶冬瓜蛤蜊、蘿蔔魚餃湯(雞胸肉、豆腐、奶油、鴨蛋、花椰菜、蒜、蔥、冬瓜、蛤蜊、白蘿蔔、魚餃)	蘋果	山粉圓甜湯(山粉圓)	○	○	○	○	
11/27	四	鮮奶吐司、豆漿	蒸煮麵	古早味炒麵、清炒青江菜、大黃瓜魚丸湯(雞肉絲、紅蘿蔔絲、蝦米、乾香菇、洋葱、蔥、青江菜、大黃瓜、魚丸)	蘋果	紅豆紫米粥(紅豆、紫米)	○	○	○	○	
11/28	五	麻油雞蛋麵線(雞蛋、小白菜、麵線)	白飯	竹筍絲炒三鮮、蒜炒奶油白菜、雙菇湯(竹筍絲、紅蘿蔔絲、木耳絲、豆薯絲、奶油白菜、秀珍菇、鴻禧菇)	鳳梨	黑糖仙草蜜(黑糖、仙草)	○	○	○	○	
※本園一律使用國產豬、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！											