臺南市私立資優生幼兒園　115 學年度 11 月份　餐點表

日期	星期	早　餐	午　餐			下午點心	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
			主食	主　餐	水果					
11/2	一	香菇瘦肉粥(香菇、肉)	糙米飯	冬瓜滷肉、炒油菜、白蘿蔔排骨湯(冬瓜、紅蘿蔔、梅花肉、油菜、白蘿蔔、排骨)	柳丁	山粉圓	○	○	○	○
11/3	二	芝麻饅頭、牛奶	白飯	豬肉壽喜燒、蒜香高麗菜、紫菜蛋花湯(肉絲、紅蘿蔔、大白菜、洋蔥、鮮菇、金針菇、高麗菜、紫菜、蛋)	芭樂	杏仁愛玉湯	○	○	○	○
11/4	三	雞絲麵(蛋、小白菜、雞絲麵)	五穀飯	咖哩雞肉飯、蒜香雙花椰菜、味噌豆腐海帶芽湯(雞肉、洋蔥、馬鈴薯、南瓜、紅蘿蔔、綠花椰菜、白花椰菜、豆腐、海帶芽、味噌)	蘋果	薏仁牛奶湯	○	○	○	○
11/5	四	草莓吐司、豆漿	白飯	竹筍炒三絲、大黃瓜炒甜不辣、蔬菜湯(筍絲、紅蘿蔔絲、木耳絲、豆干絲、大黃瓜、甜不辣、高麗菜、蕃茄、綠花椰菜)	柳丁	南瓜濃湯(馬鈴薯、紅蘿蔔、南瓜)	○	○	○	○
11/6	五	麻油雞蛋麵線(麵線、雞蛋、小白菜)	糙米飯	瓜仔肉、鮮炒絲瓜、榨菜肉絲湯(絞肉、脆瓜、豆乾、鮮香菇、紅蘿蔔、絲瓜、金針菇、榨菜、肉絲)	柳丁	紅豆紫米粥	○	○	○	○
11/9	一	玉米滑蛋粥(玉米、肉絲、蛋)	白飯	雙色滷肉、炒油菜、香菇排骨湯(豬肉、白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶、油菜、鮮香菇、排骨)	蘋果	紅豆牛奶湯(紅豆、牛奶)	○	○	○	○
11/10	二	黑糖饅頭、牛奶	糙米飯	麻油豬肉、蒜炒高麗菜、大黃瓜丸子湯(梅花肉、枸杞、杏鮑菇、紅蘿蔔、高麗菜、大黃瓜、魚丸)	蘋果	鳳梨愛玉	○	○	○	○
11/11	三	芙蓉湯餃(水餃、高麗菜、蛋、紅蘿蔔、木耳、)	白飯	鳥蛋滷肉、尼龍菜、海帶芽湯(梅花肉、鳥蛋、紅蘿蔔、白蘿蔔、海帶、尼龍菜、海帶芽)	芭樂	桂圓糯米粥(桂圓、糯米)	○	○	○	○
11/12	四	葡萄乾吐司、豆漿	蒸煮麵	鮮蔬燴麵、清炒青江菜(蒸煮麵、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔、香菇、金針菇、玉米筍、絲瓜、蛋、肉絲、青江菜)	蘋果	冬瓜粉圓	○	○	○	○
11/13	五	蔬菜冬粉(小白菜、肉絲、魚丸、冬粉)	白飯	筍干控肉、清炒空心菜、蕃茄豆腐湯(豬肉、筍干、車輪、空心菜、豆腐、青蔥)	芭樂	關東煮(黑輪、白蘿蔔、甜不辣、高麗菜)	○	○	○	○
11/16	一	南瓜粥(南瓜、香菇、肉絲、青蔥)	白飯	馬鈴薯燉肉角、蒜香高麗菜、筍絲排骨湯(梅花肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、高麗菜、筍絲、排骨)	柳丁	綠豆湯	○	○	○	○
11/17	二	鮮奶饅頭、牛奶	糙米飯	客家小炒、蒜香雙花椰菜、玉米蛋花湯(魷魚、豆干、豬肉、青蔥、白花椰菜、綠花椰菜、玉米、蛋)	蘋果	銀耳枸杞甜湯	○	○	○	○
11/18	三	蔬菜餛飩湯(餛飩、小白菜)	紫米飯	香菇肉燥、洋蔥炒蛋、冬瓜蛤蠣湯湯(絞肉、香菇、車輪、紅蔥頭酥、洋蔥蛋、冬瓜、蛤蠣)	芭樂	仙草蜜	○	○	○	○
11/19	四	全麥吐司、豆漿	白飯	雙色滷豆菊、炒油菜、翡翠芙蓉湯(紅蘿蔔、白蘿蔔、海帶、豆菊、油菜、翡翠、蛋、青蔥)	蘋果	小米甜粥	○	○	○	○
11/20	五	絲瓜麵線(絲瓜、雞蛋)	白飯	三杯雞、炒空心菜、金針菇肉絲湯(雞肉、杏鮑菇、紅蘿蔔、空心菜、金針菇、肉絲)	芭樂	玉米濃湯(玉米、紅蘿蔔、馬鈴薯丁、雞蛋、洋蔥)	○	○	○	○
11/23	一	芋頭粥(芋頭、香菇、肉絲、青蔥)	螺旋麵	茄汁義大利麵、炒油菜、青菜魚丸湯(絞肉、蕃茄、玉米、紅蘿蔔、洋蔥、毛豆、油菜、小白菜、魚丸)	芭樂	薏仁湯	○	○	○	○
11/24	二	雞蛋饅頭、牛奶	白飯	日式湯飯、炒高麗菜(豬肉、豆腐、香菇、金針菇、大白菜、紅蘿蔔、高麗菜)	蘋果	冬瓜山粉圓	○	○	○	○
11/25	三	蘿蔔糕湯(高麗菜、紅蘿蔔絲、木耳、肉絲)	五穀飯	什錦燴飯、炒空心菜、冬瓜排骨湯(木耳、白蘿蔔、紅蘿蔔、香菇、金針菇、肉絲、鳥蛋、麵筋、空心菜、冬瓜、排骨)	蘋果	牛奶仙草蜜	○	○	○	○
11/26	四	奶酥吐司、豆漿	白飯	火腿蛋炒飯(素)、鮮炒香菇、青菜豆腐湯(素火腿丁、蛋、毛豆、紅蘿蔔丁、玉米、鴻喜菇、美白菇、鮮香菇、金針菇、小白菜、豆腐)	蘋果	地瓜綠豆湯	○	○	○	○
11/27	五	蔬菜肉絲麵(肉絲、青江菜)	糙米飯	打拋豬、紅蘿蔔炒蛋、薑絲鮮魚湯(絞肉、蕃茄、九層塔、洋蔥、紅蘿蔔、蛋、魚柳片、魚丸、薑絲)	蘋果	五穀粥	○	○	○	○
11/30	一	翡翠雞肉粥(雞茸、蛋、翡翠)	意麵	鍋燒意麵、毛豆豆乾丁(肉絲、魚板、貢丸、蟹味棒、高麗菜、蛤蜊、鮮菇、毛豆、豆乾)	芭樂	綠豆薏仁湯	○	○	○	○

※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！