

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 | 草莓吐司、豆漿 | 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 | 蠔蠔上樹(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 | 黑糖粉圓 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 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)，炒青江菜，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！