

臺南市東區崇學國小附幼 109 學年度上學期 11 月份餐點表

日期	上午	食材明細	下午	食材明細	水果	
11/2	一	米苔目湯	米苔目、小白菜、韭菜、豬肉、高湯	茶葉蛋、麥茶	茶葉、雞蛋、大麥	蘋果
11/3	二	滑蛋瘦肉粥	高麗菜、雞蛋、豬肉、白米、高湯	仙草凍鮮奶茶	仙草凍、紅茶、牛奶	香蕉
11/4	三	玉米蛋餅、豆漿	蛋餅皮、蛋、玉米、黃豆	水果愛玉	愛玉、蘋果、西瓜、鳳梨、香蕉、糖水	西瓜
11/5	四	什錦蛋炒飯、紫菜湯	雞蛋、肉絲、白米、洋蔥、高麗菜、紫菜、高湯	肉絲蛋麵線	肉絲、雞蛋、紅蔥頭、高麗菜、高湯	蓮霧
11/6	五	鮮菇巧達濃湯	火腿、鮮菇、玉米、馬鈴薯、芡湯	小西點、鮮奶	麵粉、奶油、蛋白、鮮奶	芭樂
11/9	一	烏龍湯麵	烏龍麵、肉絲、白菜、蛤蜊、高湯	豆花	黃豆、糖水	火龍果
11/10	二	鯖魚玉米粥	鯖魚、玉米、白米、高麗菜、高湯	綜合水果	蘋果、香蕉、木瓜、西瓜	蘋果
11/11	三	鍋貼、豆漿	高麗菜、絞肉、蔥、黃豆	魚皮魚丸湯	魚皮、魚丸、芹菜、高湯	香蕉
11/12	四	水餃、味噌湯	高麗菜、絞肉、白蘿蔔、高湯	綠豆薏仁湯	綠豆、薏仁	香瓜
11/13	五	蘿蔔糕湯	蘿蔔糕、韭菜、豆芽、肉絲、高湯	蔬菜煎餅、冬瓜茶	高麗菜、玉米、紅蘿蔔、芹菜、麵粉、冬瓜磚	水梨
11/16	一	陽春麵	麵條、韭菜、高麗菜、肉燥、高湯	花枝丸、決明子茶	花枝漿、決明子	芭樂
11/17	二	虱目魚粥	魚肉、芹菜、白米、高湯	浮水魚羹	魚羹、筍絲、高麗菜、芡湯	西瓜
11/18	三	麻油肉絲冬粉湯	肉絲、高麗菜、冬粉、高湯	金針菇排骨湯	金針、排骨肉、高湯	火龍果
11/19	四	炒意麵、海帶芽湯	意麵、豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、木耳、蛤蜊、海帶芽、高湯	愛玉粉圓湯	愛玉、粉圓、糖水	香蕉
11/20	五	白饅頭、五穀漿	中筋麵粉、酵母、五穀、	起司蛋堡、鮮奶	漢堡、起司、雞蛋、小黃瓜、沙拉醬、鮮奶	蘋果
11/23	一	蕃茄肉醬麵、海帶芽蛋花湯	洋蔥、番茄、高麗菜、豬肉、麵條、海帶芽、雞蛋、高湯	鬆餅、菊花茶	鬆餅粉、菊花	水梨
11/24	二	南瓜蔬菜粥	南瓜、白米、高麗菜、絞肉、高湯	小蛋糕、米漿	麵粉、奶油、蛋白、花生、米	芭樂
11/25	三	銀絲卷、鮮奶	中筋麵粉、酵母、黃豆、鮮奶	蔬菜餛飩湯	白菜、餛飩、高湯	橘子
11/26	四	草莓吐司、豆漿	吐司、草莓醬、黃豆	紅豆湯圓	紅豆、湯圓、糖水	小番茄
11/27	五	當歸麵線	枸杞、當歸、麵線、豬肉、高麗菜、高湯	鯖魚玉米飯糰、蜜茶	鯖魚、玉米、海苔粉、美乃滋、米、蜂蜜	香蕉
11/30	一	豬油拌麵、蘿蔔湯	豬油、醬油、高麗菜、麵條、雞蛋	玉米濃湯	雞蛋、玉米、馬鈴薯、火腿、芡湯	芭樂

※點心設計以低油、低鹽、低糖及高纖維、高鈣之三低二高為原則，以符合六大類營養素熱量來源比例，均衡攝取各類食物

承辦人：

教師侯宜寧

園主任：

教師兼附設
幼兒園主任 王美方

園戳章

