

崇學國小附幼 11 月份餐點表

日期		上午	食材明細	下午	食材明細
11/1	一	豆菜麵、蛋花湯	豆芽菜, 肉燥, 麵條, 雞蛋	黑糖粉圓	黑糖, 粉圓
11/2	二	炒意麵、味噌湯	意麵, 豬肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳, 蛤蜊, 雞蛋	鮮菇冬粉湯	鮮菇, 蔬菜, 肉絲, 冬粉
11/3	三	起司蛋吐司、豆漿	起司, 雞蛋, 吐司, 沙拉醬, 黃豆	玉米濃湯	蛋, 玉米, 馬鈴薯, 火腿
11/4	四	小饅頭、五穀漿	麵粉, 酵母, 五穀	綠豆薏仁湯	綠豆, 薏仁
11/5	五	魯羹	豬肉, 馬鈴薯丁, 高麗菜, 香菇	麵包、鮮奶	雞蛋, 麵粉, 酵母, 鮮奶
11/8	一	烏龍湯麵	烏龍麵, 肉絲, 白菜, 蛤蜊	雞塊、檸檬茶	雞肉, 檸檬汁
11/9	二	虱目魚粥	魚肉, 芹菜, 白米	豆花	黃豆, 糖水
11/10	三	草莓吐司、豆漿	吐司, 草莓醬, 豆漿	水果愛玉	時令水果, 愛玉
11/11	四	麻油肉絲冬粉湯	肉絲, 高麗菜, 冬粉	綜合丸子湯	丸子, 白菜
11/12	五	鍋貼、五穀漿	高麗菜, 絞肉, 蔥, 五穀	蛋糕、鮮奶	雞蛋, 麵粉, 奶油, 鮮奶
11/15	一	米苔目湯	米苔目, 小白菜, 韭菜, 豬肉	仙草粉圓	仙草, 粉圓
11/16	二	肉絲蛋炒飯、菜頭湯	雞蛋, 肉絲, 白米, 洋蔥, 蔬菜丁, 菜頭	鬆餅、冬瓜茶	雞蛋, 麵粉, 砂糖, 冬瓜磚
11/17	三	三明治、豆漿	火腿, 雞蛋, 吐司, 沙拉醬, 黃豆	鮭魚玉米飯糰、決明子茶	鮭魚, 玉米, 海苔粉, 美乃滋, 米, 決明子
11/18	四	火腿蛋餅、玉米湯	蛋餅皮, 蛋, 玉米, 火腿	魚皮魚丸湯	魚皮, 魚丸, 芹菜
11/19	五	蘿蔔糕湯	蘿蔔糕, 韭菜, 豆芽, 肉絲	麵包、鮮奶	雞蛋, 麵粉, 酵母, 鮮奶
11/22	一	擔仔麵	麵條, 小白菜, 肉燥	花枝丸、冬瓜茶	花枝漿, 冬瓜露
11/23	二	莧菜小魚粥	莧菜, 吻仔魚, 米	芋圓地瓜湯	芋圓, 地瓜
11/24	三	熱狗捲、五穀漿	熱狗, 吐司, 五穀	甜玉米、麥茶	玉米, 大麥
11/25	四	銀絲卷、豆漿	麵粉, 酵母, 黃豆	關東煮	米血, 黑輪, 魚丸, 豆腐, 海帶, 白蘿蔔
11/26	五	蕃茄蛋炒飯、蛋花湯	雞蛋, 肉絲, 白米, 洋蔥, 蔬菜丁, 番茄醬	蛋糕、鮮奶	雞蛋, 麵粉, 奶油, 鮮奶
11/29	一	當歸麵線	枸杞, 當歸, 麵線, 豬肉, 高麗菜	珍珠丸子、決明子茶	糯米, 豬肉, 蔬菜, 決明子
11/30	二	水餃、味噌湯	肉, 高麗菜, 蔥, 水餃皮, 味噌, 豆腐	綜合滷味、麥茶	海帶, 玉米, 黑輪, 高麗菜, 香菇, 針菇, 麥子

※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

※本園點心食材一律使用本土國產肉品

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

