

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	水果
11/1	二	鮮菇蔬菜粥	鮮菇、高麗菜、豬肉、白米	紅棗銀耳湯	紅棗、白木耳	芭樂
11/2	三	奶皇包、豆漿	雞蛋、奶油、麵粉、黃豆	滷蛋、麥茶	雞蛋、滷汁、大麥	橘子
11/3	四	味增豆腐貢丸湯	豆腐、洋蔥、貢丸	黑糖粉圓	黑糖水、粉圓	番茄
11/4	五	魯羹	豬肉、木耳、高麗菜、香菇、紅蘿蔔	蛋糕、鮮奶	麵粉、奶油、雞蛋	香蕉
11/7	一	米苔目湯	米苔目、小白菜、韭菜、豬肉	雞塊	雞肉	蘋果
11/8	二	竹筍瘦肉粥	香菇、竹筍、絞肉、白米	蔬菜煎餅	高麗菜、紅蘿蔔、雞蛋、麵粉	奇異果
11/9	三	葡萄乾饅頭、豆漿	葡萄乾、麵粉、黃豆	綠豆薏仁	綠豆、薏仁	火龍果
11/10	四	肉絲蛋麵線	肉絲、雞蛋、紅蔥頭、高麗菜	豆花	豆花粉、豆漿、糖水	芭樂
11/11	五	蘿蔔糕湯	蘿蔔糕、韭菜、豆芽、肉絲	麵包、鮮奶	麵粉、酵母、奶油	番茄
11/14	一	烏龍湯麵	烏龍麵、肉絲、白菜、蛤蠣	蔥抓餅	豬油、麵粉、蔥	橘子
11/15	二	莧菜小魚粥	莧菜、吻仔魚、米	芋圓地瓜湯	地瓜、芋圓	香蕉
11/16	三	肉包、豆漿	豬肉、蔥、麵粉	貢丸蔬菜湯	貢丸、高麗菜	蘋果
11/17	四	鍋燒冬粉	冬粉、魚丸、肉絲、白菜、蛤蠣	蘿蔔糕	白蘿蔔、在來米、絞肉	梨子
11/18	五	巧達濃湯	雞蛋、鮮菇、玉米、馬鈴薯	蛋糕、鮮奶	麵粉、奶油、雞蛋	火龍果
11/21	一	擔仔麵	麵條、小白菜、肉燥	水果愛玉	水果、愛玉、檸檬汁	番茄
11/22	二	鮪魚玉米粥	鮪魚、玉米、白米、洋蔥	魚皮魚丸湯	魚皮、魚丸、芹菜	柳丁
11/23	三	芝麻包、豆漿	芝麻醬、麵粉、黃豆	關東煮	黑輪、魚丸、豆腐、海帶、白蘿蔔	香蕉
11/24	四	麻油肉絲冬粉湯	肉絲、高麗菜、冬粉	紫米養生粥	紅豆、紫米	蘋果
11/25	五	水餃	高麗菜、絞肉、蔥、麵粉	麵包、鮮奶	麵粉、酵母、奶油	梨子
11/28	一	豆菜麵	豆芽菜、肉燥、麵條	花枝丸	花枝漿	芭樂
11/29	二	滑蛋瘦肉粥	高麗菜、雞蛋、豬肉、白米	鬆餅	麵粉、奶油	火龍果
11/30	三	銀絲卷、豆漿	麵粉、黃豆	綜合滷味	海帶、豆干、黑輪、高麗菜、金針菇	奇異果

※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

