

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	三	奶皇包+豆漿	麵粉, 奶油, 黃豆	什錦甜湯	珍珠, 粉角, 糖水	西瓜
11/2	四	滷蛋+紫菜湯	紫菜, 雞蛋	蔥抓餅	麵粉, 沙拉油, 蔥	香蕉
11/3	五	鍋燒雞絲麵	雞絲麵, 魚丸, 肉絲, 白菜, 蛤蠣	麵包+鮮奶	麵粉, 奶油, 雞蛋, 酵母	蓮霧
11/6	一	米苔目湯	米苔目, 小白菜, 韭菜, 豬肉	黑糖鳳梨愛玉	鳳梨, 愛玉, 黑糖水	橘子
11/7	二	虱目魚粥	虱目魚, 米, 芹菜	蔬菜餛飩湯	小白菜, 餛飩	香蕉
11/8	三	葡萄饅頭+豆漿	葡萄乾, 麵粉, 黃豆	綠豆湯	綠豆	西瓜
11/9	四	水餃	高麗菜, 絞肉, 蔥, 麵粉	蘿蔔糕	在來米, 菜頭, 絞肉	蓮霧
11/10	五	肉絲蛋麵線	肉絲, 雞蛋, 紅麵線, 高麗菜	麵包+鮮奶	麵粉, 奶油, 雞蛋, 酵母	香瓜
11/13	一	粿仔湯	粿條, 白菜, 肉絲, 香菇	壽司	白米, 海苔, 肉鬆, 雞蛋, 芝麻	香蕉
11/14	二	竹筍瘦肉粥	香菇, 竹筍, 絞肉, 白米	仙草粉圓湯	粉圓, 仙草	西瓜
11/15	三	南瓜雜糧饅頭+豆漿	麵粉, 五穀, 南瓜, 黃豆	魚皮魚丸湯	白菜, 魚皮, 魚丸	蓮霧
11/16	四	什錦炒麵	麵條, 豬肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳	綜合滷味	海帶, 豆干, 黑輪, 高麗菜, 金針菇	西瓜
11/17	五	貢丸冬粉湯	貢丸, 冬粉, 豆芽菜, 小白菜, 芹菜	麵包+鮮奶	麵粉, 奶油, 雞蛋, 酵母	橘子
11/20	一	豆菜麵	豆芽菜, 肉燥, 麵條	水果愛玉	蘋果, 木瓜, 香瓜, 西瓜, 愛玉	西瓜
11/21	二	莧菜小魚粥	莧菜, 吻仔魚, 米	甜玉米	玉米	橘子
11/22	三	肉包+豆漿	豬肉, 麵粉	豆花	黃豆, 糖水	香蕉
11/23	四	香菇肉羹	香菇, 筍絲, 高麗菜, 雞蛋, 豬肉	紅豆紫米粥	紅豆, 紫米	西瓜
11/24	五	蘿蔔糕湯	蘿蔔糕, 韭菜, 豆芽, 肉絲	麵包+鮮奶	麵粉, 奶油, 雞蛋, 酵母	蓮霧
11/27	一	陽春麵	麵條, 韭菜, 白菜, 肉燥	鬆餅	麵粉, 奶油, 雞蛋	蓮霧
11/28	二	鮮菇蔬菜粥	鮮菇, 高麗菜, 豬肉, 白米	花枝丸	花枝漿	西瓜
11/29	三	黑糖饅頭+豆漿	麵粉, 黃豆	關東煮	黑輪, 魚丸, 豆腐, 海帶, 白蘿蔔	香蕉
11/30	四	香雞麵線	雞肉, 麵線, 高麗菜	紅豆湯	紅豆	西瓜

※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

※因應低碳校園生活，每週三為蔬食日

承辦人：

教師林紀華

園主任：

教師林紀華
幼兒園主任 侯宜寧

園戳章：

