

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	五	魯羹	豬肉, 木耳, 高麗菜, 香菇, 紅蘿蔔	麵包+鮮奶	麵粉, 奶油, 雞蛋, 酵母	西瓜
11/4	一	鮮菇粿仔湯	粿條, 白菜, 肉絲, 香菇	蘿蔔糕+麥茶	在來米, 菜頭, 絞肉	木瓜
11/5	二	滑蛋瘦肉粥	高麗菜, 雞蛋, 豬肉, 白米	蔬菜餛飩湯	小白菜, 餛飩	蓮霧
11/6	三	水餃	高麗菜, 絞肉, 蔥, 麵粉	冰糖銀耳	枸杞, 白木耳	西瓜
11/7	四	黑糖饅頭+豆漿	黑糖, 麵粉, 黃豆	草莓吐司+冬瓜茶	草莓醬, 吐司	柳丁
11/8	五	巧達濃湯	紅蘿蔔, 雞蛋, 杏鮑菇, 玉米, 馬鈴薯	麵包+鮮奶	麵粉, 奶油, 雞蛋, 酵母	木瓜
11/11	一	陽春麵	麵條, 韭菜, 白菜, 肉燥	什錦愛玉	愛玉, 珍珠, 粉角, 糖水	香瓜
11/12	二	雞蓉玉米粥	雞肉, 高麗菜, 玉米, 白米	浮水魚羹	魚羹, 筍絲, 高麗菜	柳丁
11/13	三	鍋貼+海帶芽湯	海帶芽, 高麗菜, 絞肉, 蔥	紅豆薏仁湯	紅豆, 薏仁	蓮霧
11/14	四	酸辣湯	木耳, 紅蘿蔔, 金針菇, 豆腐, 肉絲	花枝丸+紫菜蛋花湯	花枝漿	西瓜
11/15	五	葡萄饅頭+豆漿	葡萄乾, 麵粉, 黃豆	麵包+鮮奶	麵粉, 奶油, 雞蛋, 酵母	香瓜
11/18	一	烏龍湯麵	烏龍麵, 豬肉, 白菜, 蛤蜊	鬆餅+冬瓜茶	雞蛋, 麵粉, 奶油	柳丁
11/19	二	燕寶粥	燕餃, 紅蘿蔔, 玉米, 白米	黑糖粉圓	黑糖, 粉圓	木瓜
11/20	三	蘿蔔糕湯	蘿蔔糕, 韭菜, 豆芽, 肉絲	香菇魚丸湯	香菇, 魚丸, 芹菜	香瓜
11/21	四	肉包+豆漿	豬肉, 麵粉	雞塊+麥茶	雞肉	西瓜
11/22	五	滷蛋+蔬菜湯	雞蛋, 高麗菜, 紅蘿蔔	麵包+鮮奶	麵粉, 奶油, 雞蛋, 酵母	蓮霧
11/25	一	味增拉麵	拉麵, 豬肉, 小白菜	珍珠丸子+蜜茶	糯米, 豬肉, 玉米	柳丁
11/26	二	虱目魚粥	虱目魚, 米, 芹菜	仙草蜜	仙草	西瓜
11/27	三	肉絲蛋麵線	肉絲, 雞蛋, 紅麵線, 高麗菜	壽司+麥茶	白米, 海苔, 肉鬆, 雞蛋, 芝麻	木瓜
11/28	四	蔥花饅頭+豆漿	蔥, 麵粉, 黃豆	豆花	黃豆, 糖水	蓮霧
11/29	五	麻油肉絲冬粉湯	豬肉, 高麗菜, 冬粉	麵包+鮮奶	麵粉, 奶油, 雞蛋, 酵母	柳丁

※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

※每日餐點均含全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類及水果類等四大類食物

※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：

教師黃宜寧

圖戳章：

