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
11/3	一	鮮菇粿仔湯	粿條.白菜.肉絲.香菇	黑糖粉圓	黑糖.粉圓	西瓜
11/4	二	滑蛋瘦肉粥	高麗菜.雞蛋.豬肉.白米	浮水魚羹	魚羹.筍絲.高麗菜	香瓜
11/5	三	巧達濃湯	紅蘿蔔.雞蛋.杏鮑菇.玉米.馬鈴薯	壽司+麥茶	白米.海苔.肉鬆.雞蛋.芝麻.大麥	火龍果
11/6	四	葡萄饅頭+豆漿	葡萄乾.麵粉.黃豆	枸杞銀耳	枸杞.白木耳	香瓜
11/7	五	水餃	高麗菜.絞肉.蔥.麵粉	麵包+鮮奶	麵粉.奶油.雞蛋.酵母	西瓜
11/10	一	烏龍湯麵	烏龍麵.豬肉.白菜.蛤蠣	奶油餅+冬瓜茶	麵粉.奶油.雞蛋.冬瓜磚	香瓜
11/11	二	虱目魚粥	虱目魚.米.芹菜	藍莓吐司	藍莓醬.吐司	西瓜
11/12	三	酸辣湯	木耳.紅蘿蔔.金針菇.豆腐.肉絲	小白菜香菇丸湯	白菜.香菇丸	火龍果
11/13	四	鍋貼+豆漿	高麗菜.絞肉.蔥	紅豆薏仁湯	紅豆.薏仁	香瓜
11/14	五	炒冬粉	冬粉.豬肉.高麗菜.紅蘿蔔.木耳	蛋糕+鮮奶	麵粉.奶油.雞蛋.酵母	西瓜
11/17	一	肉燥陽春麵	麵條.韭菜.白菜.肉燥	檸檬愛玉	檸檬.愛玉	西瓜
11/18	二	南瓜蔬菜粥	南瓜.白米.高麗菜.絞肉	燒賣	豬肉.蔬菜丁	火龍果
11/19	三	蘿蔔糕湯	蘿蔔糕.韭菜.豆芽.肉絲	蔬菜餛飩湯	小白菜.餛飩	西瓜
11/20	四	銀絲卷+豆漿	黃豆.麵粉.奶油.酵母	花枝丸+冬瓜茶	花枝漿.冬瓜磚	香瓜
11/21	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	西瓜
11/24	一	味增拉麵	拉麵.豬肉.小白菜	什錦甜湯	珍珠.粉角.糖水	西瓜
11/25	二	雞蓉玉米粥	雞肉.高麗菜.玉米.白米	綠豆湯	綠豆	火龍果
11/26	三	滷蛋+海帶湯	雞蛋.海帶芽	珍珠丸子	糯米.豬肉.玉米	香瓜
11/27	四	南瓜雜糧饅頭+豆漿	南瓜.五穀.麵粉.黃豆	鬆餅+麥茶	雞蛋.麵粉.奶油.大麥	西瓜
11/28	五	麻油肉絲冬粉湯	豬肉.高麗菜.冬粉	蛋糕+鮮奶	麵粉.奶油.雞蛋.酵母	火龍果

※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
※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：教師陳慧婷　　園主任：教師兼附設幼兒園主任侯宜寧　　園戳章：臺南市東區崇學國民小學附設幼兒園 TEL:06-2689951轉122.123 臺南市東區崇學路95號