

## 臺南市忠義國小附設幼兒園111年11月份點心菜單

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
日期	10月31日	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日
上午點心品名		鳳梨瘦肉米粉湯	義大利麵	香菇肉羹	南瓜蔬菜粥
主要食材		鳳梨 高麗菜 絞肉 米粉	番茄 洋蔥 絞肉 拉麵	香菇 筍絲 肉羹	南瓜 洋葱 黑木耳 絞肉 米
下午點心品名		綜合水果	蒸地瓜	仙草奶凍 西瓜	核桃餐包 鳳梨
主要食材		西瓜 鳳梨 蘋果	地瓜	仙草 鮮奶 西瓜	麵粉 核桃 蛋 奶油 鳳梨
日期	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日
上午點心品名	蛋花麵線	全麥起司饅頭 豆漿	小漢堡 冬瓜奶	竹筍粥	炒意麵
主要食材	麵線 蛋 葱酥	全麥胚芽 起司 麵粉 黃豆	漢堡 起司 雞排 冬瓜糖 鮮奶	絞肉 紅蘿蔔 竹筍 米	高麗菜 黑木耳 絞肉 意麵
下午點心品名	酸辣湯	綜合水果	蒸蛋	桂圓銀耳湯 西瓜	湯種餐包 鳳梨
主要食材	絞肉 筍絲 黑木耳 豆腐	西瓜 鳳梨 蘋果	玉米 蛋	桂圓 白木耳 枸杞 西瓜	麵粉 蛋 奶油 鳳梨
日期	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日
上午點心品名	黑糖葡萄饅頭 豆漿	螞蟻上樹	奶油果醬吐司 米漿	五穀紫米粥	巧達濃湯
主要食材	黑糖 葡萄 麵粉 黃豆	冬粉 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔	草莓果醬 奶油 吐司 米 花生	五穀 紫米	馬鈴薯 南瓜 絞肉 紅蘿蔔
下午點心品名	魚米花	綜合水果	蘿蔔糕	關東煮 西瓜	烤不爆 鳳梨
主要食材	魚肉 麵包粉	西瓜 鳳梨 蘋果	蘿蔔 葱酥 米	蘿蔔 黑輪 貢丸 高麗菜 西瓜	麵粉 蛋 奶油 鳳梨
日期	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日
上午點心品名	味噌豚骨拉麵	紅麴芝麻饅頭 冬瓜奶	鮭魚薯泥吐司 豆漿	虱目魚粥	板條湯
主要食材	味噌 洋蔥 肉片 拉麵	紅麴 黑白芝麻 麵粉 冬瓜糖 鮮奶	鮭魚 吐司 馬鈴薯 黃豆	虱目魚 米 紅蘿蔔	香菇 洋葱 絞肉 板條
下午點心品名	煎餃	綜合水果	蒸玉米	蘿蔔貢丸湯 西瓜	銅鑼燒 鳳梨
主要食材	麵粉 絞肉 高麗菜	西瓜 鳳梨 蘋果	玉米	蘿蔔 貢丸 西瓜	麵粉 蛋 奶油 鳳梨
日期	11月28日	11月29日	11月30日	12月1日	12月2日
上午點心品名	竹炭蓮蓉饅頭 豆漿	台北米粉湯	香菇油飯		
主要食材	竹炭粉 綠豆 麵粉 黃豆	米粉 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔	香菇 米 絞肉 油葱酥		
下午點心品名	小米地瓜湯	綜合水果	玉米濃湯		
主要食材	小米 地瓜	西瓜 鳳梨 蘋果	蛋 玉米粒 絞肉 紅蘿蔔		

本園一律使用國產豬肉 水果依時節更改調整

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	營養價值
11/1	二	麥片飯	蒙古炒肉	筍絲肉羹	有機蔬菜	香菇蛋花湯	竹筍含大量的粗纖維，可改進人體對葡萄糖的容忍量、及對胰島素 (Insulin) 的敏感度，即能幫助一個健康的個人，維持正常的、健康的血糖濃度。
11/2	三	麵食	炒板條	燒烤雞翅	絲瓜麵筋	菜脯雞湯	絲瓜其所含干擾素的誘生劑，能刺激人體產生干擾素，增強人體免疫力外，亦能抗病毒及抗癌，具防癌功能。
11/3	四	白米飯	咖哩雞	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	菱角排骨湯	菱角屬於全穀根莖類食物，含豐富的醣類、蛋白質、脂肪、維生素A、E、B1、B2、C、鈣、鎂、鐵等有益人體健康的成分。適量食用能清熱解毒、潤血養氣。
11/4	五	五穀飯	砂鍋魚	家常小炒	清炒花椰菜	玉米濃湯	石斑魚是低脂肪、高蛋白的魚類，所以被稱為「海雞肉」，含有鐵、鈣、磷、鎂、硒、鉀、膠質等營養素及含有構成腦部神經細胞重要成分的Omega-3脂肪酸(DHA、EPA)，可以幫助增進記憶及學習能力。
11/7	一	洋蔥仁	咕咾肉	金茸什錦	開陽白菜	牛蒡雞湯	鮑魚菇含有豐富的維生素A，維生素A對眼睛的發育有著十分重要的作用，同時可提高眼睛的抗病能力和預防夜盲。
11/8	二	芝麻飯	冰糖醬鴨	黃瓜肉片	有機蔬菜	銀耳紅棗湯	銀耳(白木耳)性味甘、平，具有滋陰潤肺、養胃生津之功效，還有活血、補腦、強心的作用，滋補強身，增強細胞免疫功能。
11/9	三	米食	海鮮粥	丁香花生	薑絲青江	鍋貼	小魚乾含人體所必需的不飽和脂肪酸 DHA 及 EPA，可以維護免疫及神經系統的健康，且含豐富鈣、鎂，能維持人體神經、肌肉、骨骼功能正常。
11/10	四	白米飯	蘑菇豬柳	三色洋芋	有機蔬菜	冬瓜魚羹	毛豆含有很豐富的蛋白質，這是人體生長及修補體組織所必須的營養素，可促使人體有效利用蛋白質、脂肪與醣類，及維持正常的生理現象。
11/11	五	地瓜飯	菱香豆干	蔥花蛋	蒜香四季豆	山藥菇湯	山藥中的黏液物質充滿了醣蛋白質，含有消化酵素，可提高人體的消化能力，能滋補身體，促進消化；含有豐富的膽鹼和卵磷脂，有助於提高人的大腦的記憶力。
11/14	一	燕麥飯	醬爆雞丁	螞蟻上樹	蠔油美生菜	排骨湯	萵苣含有大量維生素A、B、C、E、β-胡蘿蔔素、膳食纖維，及礦物質。葉子切開有乳白色的汁液，裡面富含萵苣素，具有鎮靜、安眠的作用。
11/15	二	白米飯	高昇排骨	玉米肉末	有機蔬菜	香菇雞湯	玉米是全穀類，含蛋白質、醣類、膳食纖維、類胡蘿蔔素、硒、鎂、鐵、磷等營養素，是屬於澱粉含量比較高的主食類。
11/16	三	麵食	紅燒豬肉麵	椒鹽毛豆莢	枸杞高麗菜	銅鑼燒	枸杞含有甜菜鹼、多醣、粗蛋白、粗脂肪、核黃素、胡蘿蔔素、抗壞血酸、鈣、磷、鐵、鋅等營養素。具有抑制脂肪肝、保肝作用
11/17	四	小米飯	豆豉雞	小瓜黑輪	有機蔬菜	味噌豆腐湯	豆腐中含有大豆卵磷脂，對於神經、血管及大腦的生長發育有益，含有豐富的大豆蛋白，它不含膽固醇和脂肪，有助於心血管疾病的預防。
11/18	五	紫米飯	香酥魚	三杯杏鮑菇	薑味尼龍菜	羅宋湯	杏鮑菇味道鮮美，有著杏仁的香氣和鮑魚的口感，具有多種生物活性的多醣體，可以降低血脂，保護肝臟，並能強化人體免疫機制、減少體內自由基產生。
11/21	一	糙米飯	瓜仔肉	洋蔥炒蛋	蒜香莧菜	黃豆芽排骨湯	莧菜是一種極特殊的營養蔬菜，所含的鐵質比菠菜多1倍以上，白莧的維他命A、維他命B、維他命C含量，在蔬菜中可列為第1級。
11/22	二	白米飯	雙菇雞柳	冬瓜火腿丁	有機蔬菜	黃瓜湯	黃瓜裡包含了水分、膳食纖維、粗纖維、維生素A、維生素C、鉀、鈣、鐵等營養成分。能促進食慾、調節消化系統及利尿。
11/23	三	米食	絲瓜干貝粥	魚鬆	雙色花菜	叉燒包	花椰菜維生素C含量豐富，能有效預防感冒，提高免疫力；含有鉀有助於預防高血壓；所含維生素B1的含量也比其他蔬菜來得高，可消除疲勞。
11/24	四	藜麥飯	照燒肉片	玉筍什錦	有機蔬菜	筍絲雞湯	玉米筍是蔬菜類，含維生素A、C能幫助身體對抗感染，增強免疫力，並含有鐵和鉀，能預防貧血及平衡血液中的鈉，並幫助降低血壓。
11/25	五	燕麥飯	宮保豆腐	蕃茄炒蛋	鮮菇油菜	蔬菜湯	雞蛋中含有DHA和卵磷脂等，能健腦益智，避免老年人智力衰退。雞蛋中的維生素A能保護黏膜組織的完整並維持正常視覺。
11/28	一	白米飯	鳳梨雞丁	鮪魚銀芽	蒜炒大陸妹	海芽蛋花湯	海帶含有鈣、磷、碘、鉀、硒、葉酸等營養素。碘，可以促進血液中的脂肪代謝；鈣可以強化骨骼、牙齒。
11/29	二	麥片飯	紅燒腱肉	芋香四寶	有機蔬菜	貢丸湯	豬腱肉是豬肉的前後腿部的瘦肉部分，橄欖狀的豬腱位於大腿部分的肌肉束中，前腿的腱肉較小較柔嫩，後腿的腱肉較大較結實，肉質Q彈好吃。
11/30	三	米食	高麗菜粥	滷味	蒜香菜豆	奶皇包	鵝蛋口感細緻，富含高蛋白、維生素、礦物質等多種營養成分，能有效改善皮膚的細胞活力，增強皮膚的抗損傷能力。

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	主食 (份)	魚肉 豆蛋 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
								乳品							
1	11月1日	二	麥片飯	蒙古炒肉	筍絲肉羹	有機蔬菜	香菇蛋花湯	乳品	4.5	2.3	1.2	2		1	758
2	11月2日	三	麵食	炒板條	燒烤雞翅	絲瓜麵筋	菜脯雞湯	水果	4	2.4	1.2	2.5	1		663
3	11月3日	四	白米飯	咖哩雞	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	菱角排骨湯	乳品	5	2.3	1.3	2.5		1	818
4	11月4日	五	五穀飯	砂鍋魚	家常小炒	清炒花椰菜	玉米濃湯	豆漿	4.7	3.2	1.4	2.5			717
5	11月7日	一	洋薏仁	咕咾肉	金茸什錦	開陽白菜	牛蒡雞湯	水果	4.5	2.2	1.5	2	1		668
6	11月8日	二	芝麻飯	冰糖醬鴨	黃瓜肉片	有機蔬菜	銀耳紅棗湯	乳品	4.7	2	1.2	2		1	749
7	11月9日	三	米食	海鮮粥	丁香花生	薑絲青江	鍋貼	水果	5	2	1	2	1		675
8	11月10日	四	白米飯	蘑菇豬柳	三色洋芋	有機蔬菜	冬瓜魚羹	乳品	5	2.2	1.1	2		1	783
9	11月11日	五	地瓜飯	菱香豆干	蔥花蛋	蒜香四季豆	山藥菇湯		4.8	2.1	0.8	2			604
10	11月14日	一	燕麥飯	醬爆雞丁	螞蟻上樹	蠔油美生菜	排骨湯	水果	4.8	2.2	1.2	2	1		681
11	11月15日	二	白米飯	高昇排骨	玉米肉末	有機蔬菜	香菇雞湯	乳品	5	2	0.8	2		1	760
12	11月16日	三	麵食	紅燒豬肉麵	椒鹽毛豆莢	枸杞高麗菜	銅鑼燒	水果	5	2.2	1.1	2	1		693
13	11月17日	四	小米飯	豆豉雞	小瓜黑輪	有機蔬菜	味噌豆腐湯	乳品	4.5	2	1.2	2		1	735
14	11月18日	五	紫米飯	香酥魚	三杯杏鮑菇	薑味尼龍菜	羅宋湯		4.5	2.2	1.2	2.5			623
15	11月21日	一	糙米飯	瓜仔肉	洋蔥炒蛋	蒜香莧菜	黃豆芽排骨湯	水果	4.5	2.4	1.3	2	1		678
16	11月22日	二	白米飯	雙菇雞柳	冬瓜火腿丁	有機蔬菜	黃瓜湯	乳品	4.5	2.2	1.3	2		1	753
17	11月23日	三	米食	絲瓜干貝粥	魚鬆	雙色花菜	叉燒包	水果	5	2	1	2	1		675
18	11月24日	四	藜麥飯	照燒肉片	玉筍什錦	有機蔬菜	筍絲雞湯	乳品	4.5	2.2	1.4	2		1	755
19	11月25日	五	燕麥飯	宮保豆腐	蕃茄炒蛋	鮮菇油菜	蔬菜湯		4.5	2	1.1	2.5			605
20	11月28日	一	白米飯	鳳梨雞丁	鮭魚銀芽	蒜炒大陸妹	海芽蛋花湯	水果	4.5	2.3	1.2	2	1		668
21	11月29日	二	麥片飯	紅燒腱肉	芋香四寶	有機蔬菜	貢丸湯	乳品	4.8	2.2	1	2		1	766
22	11月30日	三	米食	高麗菜粥	滷味	蒜香菜豆	奶皇包	水果	5	2	1	2	1		675

※※本校午餐一律使用國產豬

備註 國小1~3年級 熱量:620~720大卡 全穀雜糧類:3.5~4.5份 魚肉豆蛋類:2份 油脂類:2份 蔬菜類:1.5份

國小4~6年級 熱量:720~830大卡 五穀根莖類:4.5~5.5份 魚肉豆蛋類:2份 油脂類:2.5份 蔬菜類:2份

1. 遇特殊狀況(如颱風、退貨、物價上揚)變動食譜

2. 11/4, 11/18供應低碳餐

11/11, 11/25供應健康蔬食餐