

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30日	10月31日	11月1日	11月2日	11月3日
上午點心品名			炒米粉	香菇肉羹	洋葱鮭魚粥
主要食材			高麗菜 紅蘿蔔 絞肉 米粉	香菇 筍絲 肉羹	鮭魚 洋葱 玉米 米
下午點心品名			蘿蔔貢丸湯	蒸肉圓	葡萄餐包 蘋果
主要食材			蘿蔔 貢丸	絞肉 筍絲 紅蘿蔔	麵粉 蛋 奶油
日期	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日
上午點心品名	蛋花麵線	果醬吐司 豆漿	竹炭起司饅頭 米漿	滑蛋瘦肉粥	什錦炒麵
主要食材	麵線 蛋 葱酥	草莓果醬 吐司 黃豆	竹炭 起司 麵粉 米 花生	絞肉 紅蘿蔔 蛋 米	高麗菜 黑木耳 絞肉 白油麵
下午點心品名	乾果果露	綜合水果	桂圓銀耳湯	薯條 木瓜	春之戀 蘋果
主要食材	葡萄乾 百香果 果凍粉	蘋果 木瓜 蓮霧	桂圓 白木耳 枸 杞子	馬鈴薯 木瓜	麵粉 蛋 奶油 蘋果
日期	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日
上午點心品名	五穀紫米粥	肉燥湯麵	黑糖葡萄饅頭 豆漿	義大利麵	巧達濃湯
主要食材	五穀 紫米	絞肉 高麗菜 白油麵	黑糖 葡萄 麵粉 黃豆	番茄 洋葱 絞肉 拉麵	馬鈴薯 南瓜 絞 肉 紅蘿蔔
下午點心品名	綠豆地瓜湯	綜合水果	豆花	黑輪 木瓜	湯種餐包 蘋果
主要食材	綠豆 地瓜	蘋果 木瓜 蓮霧	豆花粉 黃豆	魚漿 木瓜	麵粉 蛋 奶油 蘋果
日期	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日
上午點心品名	紅麴蔓越莓饅頭 米漿	台北米粉湯	火腿吐司 豆漿	炒烏龍麵	虱目魚粥
主要食材	紅麴 蔓越莓 麵 粉 米 花生	米粉 絞肉 高麗 菜 紅蘿蔔	火腿 吐司 黃豆	高麗菜 黑木耳 絞肉 烏龍麵	虱目魚 米 紅蘿 蔔
下午點心品名	紅豆湯	綜合水果	雞塊	仙草奶凍 木瓜	黑糖麻糬吐司 蘋果
主要食材	紅豆	蘋果 木瓜 蓮霧	雞塊	仙草 鮮奶 木瓜	麵粉 蛋 奶油 蘋果

日期	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	12月1日
上午點心品名	玉米瘦肉粥	芋頭包 米漿	花生吐司 豆漿	魚皮冬粉湯	
主要食材	蛋 玉米 絞肉 米	芋頭 麵粉 米 花生	花生 吐司 黃豆	虱目魚皮 冬粉	
下午點心品名	豬肉捲餅	綜合水果	蔥油餅	玉米濃湯 木瓜	
主要食材	豬肉片 麵粉 豆 芽	蘋果 木瓜 蓮霧	麵粉 青蔥	蛋 玉米粒 絞肉 紅蘿蔔 木瓜	

本園一律使用國產豬肉 水果依時節更改調整

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	三	麵食	炒板條	茶葉蛋	涼拌小瓜	山藥排骨湯	水果	4	2.2	0.8	2.5	1		638
2	11月2日	四	白米飯	冰糖醬鴨	高麗菜肉片	有機蔬菜	青菜豆腐湯		4.5	2.3	1.4	2			613
3	11月3日	五	糙米飯	酸甜魚片	腰果蝦仁	菇炒青江	海帶黃豆芽湯	水果	4.6	2.1	1.2	2.5	1		682
4	11月6日	一	洋薏仁	壽喜燒	白菜豆腐	菜脯四季豆	玉米蛋花湯	乳品	4.7	2.4	1.1	2		1	777
5	11月7日	二	麥片飯	菇香滑雞	三色瓠瓜	有機蔬菜	脆筍湯	豆漿	4.5	3.2	1.5	2			683
6	11月8日	三	米食	海鮮粥	蜜汁豆干	清炒青花菜	叉燒包	水果	5	2	1.3	2	1		683
7	11月9日	四	白米飯	打拋豬	菇燒豆菊	有機蔬菜	黃瓜湯		4.5	2.6	1.3	2			633
8	11月10日	五	海苔酥飯	梅燒百頁	木須炒蛋	薑絲小白	鮮菇湯	水果	4.5	2	1.1	2.5	1		665
9	11月13日	一	燕麥飯	千金雞	塔香海茸	麵筋高麗菜	蘿蔔排骨湯	乳品	4.5	2	1.5	2		1	743
10	11月14日	二	芝麻飯	洋芋燉肉	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	乳品	4.6	2.3	1.2	2		1	765
11	11月15日	三	麵食	紅燒豬肉麵	燒烤腿小腿	蒜炒小瓜	鬆餅	水果	5	2	1	2	1		675
12	11月16日	四	紫米飯	蔥燒雞柳	培根豆薯	有機蔬菜	味噌豆腐湯		4.7	2.4	0.8	2			619
13	11月17日	五	小米飯	香酥魚丁	芹菜炒三絲	薑味絲瓜	高麗菜蛋花湯	水果	4.5	2.5	1.1	3	1		725
14	11月20日	一	糙米飯	瓜仔雞	玉米肉末	蒜香菠菜	皇帝豆湯	乳品	5	2.1	1	2		1	773
15	11月21日	二	藜麥飯	芋頭燒排骨	什錦鴿蛋	有機蔬菜	黑輪米血湯	乳品	5	2	1.2	2		1	770
16	11月22日	三	米食	皮蛋瘦肉粥	丁香花生	香炒油菜	烤地瓜	水果	5	2	1	2.5	1		698
17	11月23日	四	白米飯	左宗棠雞	鮮煮冬瓜	有機蔬菜	菌菇肉絲湯		4.5	2.2	1.3	2			603
18	11月24日	五	香鬆飯	泡菜豆腐	筍絲炒蛋	薑味青江	南瓜濃湯	水果	4.7	2	1.3	2	1		662
19	11月25日	六	麵食	照燒拉麵	脆皮雞排	蛋糕	仙草蜜	果汁	5	2.5	0.6	3	1		748
20	11月27日	一	運動會 補 假												
21	11月28日	二	五穀飯	蠔油雞丁	黃瓜小卷	有機蔬菜	魚皮湯	乳品	4.5	2.5	1.5	2		1	780
22	11月29日	三	麵食	大滷麵	滷味	五色時蔬	銅鑼燒	水果	5.0	2.0	1.1	2	1		678
23	11月30日	四	白米飯	蘑菇豬肉	三杯杏鮑菇	有機蔬菜	冬菜鴨湯		4.7	2.2	1.3	3			639

※※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. 11/3, 11/17供應低碳餐

11/10, 11/24供應健康蔬食餐

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	營養價值	
11/1	三	麵食	炒板條	茶葉蛋	涼拌小瓜	山藥排骨湯	板食在客家飲食中扮演著不可或缺的角色，客家人將「米」磨成粉加水製成漿的米食通稱為「板」，板條就是將蒸熟的「板」切成條狀，再加以烹煮的食物，客家人稱長條狀的東西為「板」，也有了「板條」的俗稱。	
11/2	四	白米飯	冰糖醬鴨	高麗菜肉片	有機蔬菜	青菜豆腐湯	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。	
11/3	五	糙米飯	酸甜魚片	腰果蝦仁	菇炒青江	海帶黃豆芽湯	豆芽中含有豐富的維生素C，可以治療壞血病，富含纖維素能清除血管壁中膽固醇和脂肪的堆積，能防止心血管病變。	
11/6	一	洋蔥仁	壽喜燒	白菜豆腐	菜脯四季豆	玉米蛋花湯	紅蘿蔔有含量很高的胡蘿蔔素，有治療夜盲症、保護呼吸道和促進兒童生長等功能。含纖維素及硒元素，可減少便秘，並提升免疫功能。	
11/7	二	麥片飯	菇香滑雞	三色瓠瓜	有機蔬菜	脆筍湯	扁蒲含水分、脂肪、醣質、皂鹼素、維生素B1、B2、C。對於肺炎、腸炎、糖尿病及膽汁分泌系統有障礙者，有不錯的療效。	
11/8	三	米食	海鮮粥	蜜汁豆干	清炒青花菜	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。	
11/9	四	白米飯	打拋豬	菇燒豆菊	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。	
11/10	五	海苔酥飯	梅燒百頁	木須炒蛋	薑絲小白	鮮菇湯	小白菜含有膳食纖維、粗纖維、維生素A、維生素C、鉀、鈣、鐵等營養素。能舒緩緊繃的心情，可平緩思緒。	
11/13	一	燕麥飯	千金雞	塔香海茸	麵筋高麗菜	蘿蔔排骨湯	「冬天蘿蔔賽人參」：白蘿蔔含能夠分解澱粉、蛋白質、脂質的酵素，可以提升胃的消化能力，且富含木質素、芥子油等成分，能抗衰老，增加抵抗力，且能潤肺止咳。	
11/14	二	芝麻飯	洋芋燉肉	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	有人愛吃苦瓜，但也有人怕它的苦味不敢吃，其實苦瓜含有可以干擾發炎性細胞激素的成分，能降低體內發炎，有助於降火氣。	
11/15	三	麵食	紅燒豬肉麵	燒烤腿小腿	蒜炒小瓜	鬆餅	小黃瓜含有能幫助提升人體免疫力的必需營養素的維生素A、C、E、K。且富含豐富的鉀離子，能有效幫助降低血壓，促進心血管健康。	
11/16	四	紫米飯	蔥燒雞柳	培根豆薯	有機蔬菜	味噌豆腐湯	紫米也稱為「藥米」，含不飽和脂肪酸、礦物質及膳食纖維，適量食用，能預防消化不良、增加食慾。且含豐富的維生素B群，有助於體內新陳代謝。	
11/17	五	小米飯	香酥魚丁	芹菜炒三絲	薑味絲瓜	高麗菜蛋花湯	小米特別是它的維生素B1含量居所有糧食之首，所含鐵量很高、磷也豐富，是具有補血、健腦的原因。此外，小米含有大量的碳水化合物，對緩解精神壓力、緊張、乏力等有很大地功效。	
11/20	一	糙米飯	瓜仔雞	玉米肉末	蒜香菠菜	皇帝豆湯	菠菜具豐富葉綠素及纖維，可防止細胞內基因損害，維持細胞正常功能，同時促進腸道蠕動，保持腸通暢。	
11/21	二	藜麥飯	芋頭燒排骨	什錦鵝蛋	有機蔬菜	黑輪米血湯	鵝蛋含有大量優質的蛋白質、磷脂、鐵、鈣、維生素A、維生素B1、維生素D等營養成分，可增加皮膚的細胞活性及改善血液循環等功能。	
11/22	三	米食	皮蛋瘦肉粥	丁香花生	香炒油菜	烤地瓜	丁香魚鈣質含量豐富，可以「補鈣」外，還含有EPA、DHA，能預防心血管疾病，是很好的食物。	
11/23	四	白米飯	左宗棠雞	鮮煮冬瓜	有機蔬菜	菌菇肉絲湯	金針菇含有人體所需的多種胺基酸、胡蘿蔔素、粗纖維，適量食用可增強機體的生物活性，促進新陳代謝，有利於其他營養成分的吸收，對兒童的生長發育及智力發展，很有助益。	
11/24	五	香鬆飯	泡菜豆腐	筍絲炒蛋	薑味青江	南瓜濃湯	南瓜屬於全穀雜糧類，所含的β-胡蘿蔔素、維生素C和E等皆具抗氧化力，能清除體內自由基，具有增強免疫功能、對抗感染，幫助傷口癒合的功能。	
11/25	六	麵食	照燒拉麵	脆皮雞排	蛋糕	仙草蜜	雞肉含優質蛋白質、維生素A、維生素B群、鈣、磷、鐵、銅等營養素、脂肪含量少，能增強體力、強壯身體，雞腿肉則富含鐵質，可改善缺鐵性貧血。	
11/27	一	運動會						補假
11/28	二	五穀飯	蠔油雞丁	黃瓜小卷	有機蔬菜	魚皮湯	虱目魚可以保護皮膚黏膜，增加全身體抗力。其中含有菸鹼酸則能促進皮膚和黏膜健康，維持消化系統正常運作，促進血液循環。	
11/29	三	麵食	大滷麵	滷味	五色時蔬	銅鑼燒	四季豆含豐富的營養素，口感清脆帶甜，富含鐵質可以促進造血功能，有助於改貧血症狀；富含非水溶性膳食纖維能幫助腸胃蠕動、減少腸道傷害。	
11/30	四	白米飯	蘑菇豬肉	三杯杏鮑菇	有機蔬菜	冬菜鴨湯	鴨肉中富含高量鐵、銅、鋅等微量元素，以及維持活力不可或缺的優質蛋白質，維生素B群和A等營養素，能強健肌肉。	