

長興國小附設幼兒園 2022 年 11 月營養午餐公告

日期	星期	主食	主菜	副菜 1	副菜 2	水果	湯點
2022-11-01	二	糙米飯	照燒雞腿丁	田園四色	蒜炒空心菜	鮮奶	黃瓜排骨湯
食材		白米、糙米	雞腿、杏鮑菇、紅蘿蔔、蒜仁、照燒醬	小黃瓜、毛豆仁、蒜仁、紅蘿蔔、馬鈴薯	空心菜、蒜仁、玉米粒		大黃瓜、龍骨、蔥
2022-11-02	三	鍋燒意麵	滷蛋	清新時蔬		肉鬆麵包	
食材		意麵、洋蔥、蒜仁、高麗菜、金針菇、蔥、魷魚、虱目珍珠魚丸、火鍋豬肉片、紅蘿蔔	CAS 滷蛋	有機鵝仔白菜、薑			
2022-11-03	四	燕麥飯	蒜味大排	黃瓜炒什錦	魚乾炒莧菜	水果	西瓜綿魚柳湯
食材		白米、燕麥	蒜味大排	大黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔、蒜仁、鮮香菇	小魚乾、蒜仁、莧菜		虱目魚柳、虱目魚皮、西瓜綿、尾蔥、薑
2022-11-04	五	地瓜飯	菜脯蛋	綜合滷味	鮮蛤蜊絲瓜		當歸湯
食材		白米、黃地瓜	雞蛋、菜脯	玉米筍、四季豆、豆干、水煮花生、滷包、金針菇	絲瓜、蛤蜊、蒜、木耳		紅蘿蔔、小麵輪、鮮香菇、紅棗、玉米塊、當歸湯包
2022-11-07	一	糙米飯	粉蒸肉	開陽白菜	炒豆芽韭菜	水果	柴魚蘿蔔湯
食材		白米、糙米	前腿肉片、蔥、蒜仁	山東大白菜、鮮香菇、蒜末、蝦皮	綠豆芽菜、韭菜		白蘿蔔、黑輪、蔥、柴魚片、龍骨
2022-11-08	二	糙米飯	滷雞腿	螞蟻上樹	蒜炒莧菜	鮮奶	紫菜蛋花湯
食材		白米、糙米	雞腿、薑、蒜頭、蔥	瘦絞肉、鮮香菇、冬粉、木耳、高麗菜、蒜仁	莧菜、蒜仁、玉米粒		紫菜、雞蛋、蔥
2022-11-09	三	古早湯麵	鍋貼	炒鵝仔白菜			
食材		油麵、鮮香菇、梅花肉、韭菜、洋蔥、綠豆芽、魚丸珍珠丸、蒜仁、蔥、絞肉(肉燥)、青江菜、紅蔥頭	CAS 鍋貼	有機鵝仔白菜、蒜仁、鮮香菇			
2022-11-10	四	燕麥飯	豆酥石斑魚	聰明蛋	菇香高麗菜	水果	麻油雞湯
食材		白米、燕麥	石斑魚、板豆腐、紅黃甜椒、蒜仁、蔥、豆酥	雞蛋、蔥、木耳、胡蘿蔔絲	鮮香菇、高麗菜、蝦米、蒜仁		光雞丁、金針菇、薑
2022-11-11	五	地瓜飯	燴什錦	白瓷蛋	蠔皮地瓜葉		味噌蔬菜湯
食材		白米、黃地瓜	紅蘿蔔、冬瓜、秀珍菇、山東白菜、熟花生、豆干、麵筋球、鮮玉米粒	水煮蛋	地瓜葉、蒜仁、蠔油、CAS 皮蛋		高麗菜、白蘿蔔、乾海帶芽、味噌、板豆腐
2022-11-14	一	白米飯	日式咖哩	醬燒豆腐	魚乾炒莧菜	水果	好運湯
食材		白米	瘦肉丁、洋蔥、馬鈴薯、蒜仁、紅蘿蔔、咖哩粉	紅蘿蔔、蒜仁、油豆腐、杏鮑菇、醬油	蒜仁、莧菜、小魚乾		白蘿蔔、香菜、龍骨

2022-11-15	二	糙米飯	三杯雞	梅花炒高麗	蠔油地瓜葉	優酪乳	瓜骨丸湯
食材		白米、糙米	雞胸肉、薑、蔥、九層塔、杏鮑菇	梅花肉、高麗菜、蒜仁	地瓜葉、蒜仁、蠔油		刺瓜、薑、龍骨、魚丸
2022-11-16	三	大腸麵線糊	蒸肉丸	炒蚵白菜		麵包	
食材		紅麵線、豬小腸、瘦肉絲、貢丸、薑、蒜泥、蔥、香菜	肉丸	有機白菜蒜仁、豆皮			
2022-11-17	四	燕麥飯	紅燒鱸魚	黃黑紅	清炒油菜	水果	香菇雞湯
食材		白米、燕麥	鱸魚、紅黃甜椒、蒜仁、蔥	大黃瓜、木耳、蒜仁、紅蘿蔔	油菜、薑、玉米粒		鮮香菇、乾金針花、乾香菇、光雞丁、薑
2022-11-18	五	白米飯	薑絲麻油炒麵腸	清炒小黃瓜	菇香高麗菜		紫菜蛋花湯
食材		白米	麵腸、薑、九層塔、麻油	小黃瓜、木耳、胡蘿蔔	鮮香菇、高麗菜、薑、木耳		紫菜、雞蛋、蔥
2022-11-21	一	紫米飯	豆干炒肉	洋蔥炒蛋	蛤蜊絲瓜	芭樂	菜頭湯
食材		白米、紫米	腱肉、豆干、毛豆仁、蒜仁、蔥、紅蘿蔔	洋蔥、雞蛋、蔥、木耳	蛤蜊、絲瓜、紅蘿蔔、薑		白蘿蔔、龍骨
2022-11-22	二	糙米飯	蔥油淋雞	家常豆腐	炒豆韭	豆漿	瓜骨虱湯
食材		白米、糙米	雞胸肉、薑、蒜仁、蔥	油豆腐、黑木耳、紅蘿蔔、楠筍	綠豆芽菜、韭菜		刺瓜、薑、龍骨、虱目魚丸
2022-11-24	四	燕麥飯	糖醋鯰魚	黑輪韭菜花	番茄高麗菜	水果	菜豆腐湯
食材		白米、燕麥	鯰魚、薑、蒜仁、蔥	韭菜花、黑輪、蒜仁	牛番茄、高麗菜、薑		小白菜、大骨、板豆腐、蔥
2022-11-25	五	日式鮮蔬炒麵	翡翠蒸蛋		荷葉白菜		當歸湯
食材		油麵、高麗菜、杏鮑菇、木耳、素肉燥、綠豆芽、紅蘿蔔、青江菜	雞蛋、翡翠、毛豆仁		荷葉白菜、薑、木耳		小麵輪、鮮香菇、紅棗、玉米塊、當歸湯包
2022-11-28	一	紫米飯	家常滷肉	胡瓜鵝蛋	菇香莧菜	水果	味噌湯
食材		白米、紫米	蒜頭、紅蘿蔔、腱肉、三角豆腐	大黃瓜、蒜仁、鵝蛋	莧菜、蒜仁、金針菇		洋蔥、板豆腐、蔥、柴魚片、味噌、小魚乾
2022-11-29	二	糙米飯	蔥油淋雞	涼拌三絲	鮮白花椰	保久乳	關東煮
食材		白米、糙米	光雞丁、薑、蔥、九層塔、三角油豆腐、紅蘿蔔絲	綠豆芽、木耳、紅蘿蔔、小黃瓜	蔥、白花椰菜、紅蘿蔔		白蘿蔔、芹菜、黑輪、米血、大骨、玉米塊
2022-11-30	三	黑胡椒豬柳燴飯	炒綠豆芽			麵包	玉米濃湯
食材		白米、洋蔥、杏鮑菇、蒜仁、瘦肉、黃紅甜椒、毛豆仁	有機綠豆芽、蒜仁、絞肉				馬鈴薯、玉米粒、紅蘿蔔、洋蔥、雞蛋、絞肉