

# 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                           | 糖醋鱖魚                   | 黑輪韭菜花          | 番茄高麗菜        | 水果  | 菜豆腐湯                 |
| 食材         |   | 白米、燕麥                         | 鱖魚、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 |