

臺南市學甲區中洲國民小學附設幼兒園 110 年度第一學期

11 月份餐點表

※本園一律使用國產豬、牛肉食材。

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
W10	1	香蕉+低糖豆漿	米飯、蒸蒲燒魚腹排、柴魚蒸蛋、炒高麗菜、紫菜 金針菇湯	白菜水餃湯
2	二	地瓜包+低糖豆漿	米飯、蘿蔔燉排骨、玉米豆干、炒油菜、 玉米湯	蘋果片+芝麻豆奶
3	三	蛋餅+燕麥堅果奶	靖魚米粉湯、麥克雞塊、百香果	玉米肉絲湯麵
4	四	橘子	米飯、杏鮑菇燒肉、大白菜粉絲、炒青江菜、榨菜 銀芽湯	芝麻包+鮮奶
5	五	叉燒包+鮮奶	米飯、豆乳雞丁、鮪魚玉米粒、炒高麗菜、南瓜排 骨湯	香蕉
W11	8	香蕉+優酪乳	白飯、酥炸秋刀魚、番茄炒蛋、高麗菜、紫菜 金針菇湯	高麗菜魚羹麵
9	二	柳丁	白飯、菱角燒雞、黑胡椒豆芽肉絲、炒油菜、高麗 菜味增湯	奶皇包+鮮奶
10	三	芭樂片	白飯、香菇於羹湯、炸麥克雞塊、蘋果	鮮肉包+低糖豆漿
11	四	蘋果片+芝麻豆漿	白飯、茄汁排骨、小魚白菜燒、炒空心菜、 大頭菜魚丸湯	青江菜魚丸湯麵
12	五	香蕉+優酪乳	白飯、梅子雞丁、玉米炒蛋、炒白菜、榨菜肉絲湯	高麗菜肉絲湯麵
W12	15	芭樂片	白飯、糖醋魚柳、菜脯炒蛋、炒青江菜、冬瓜 菇湯	馬拉糕+鮮奶
16	二	香蕉+低糖豆漿	白飯、蘿蔔排骨丁、番茄蛋豆腐、炒高麗菜、 南瓜玉米湯	滑蛋玉米瘦肉粥
17	三	柳丁	豬肉瘦肉粥、奶酥麵包、香蕉	水煮蛋+鮮奶
18	四	香蕉+低糖優酪乳	白飯、油豆腐燒肉、大黃瓜燴魚丸、炒油菜、 蛋花湯	地瓜包+豆漿
19	五	橘子	白飯、鮮菇燒雞、黑胡椒洋蔥黑輪、炒空心菜、 大頭菜排骨湯	鮮奶+奶皇包
W13	22	芭樂片	白飯、炸花枝排、芹菜豆干、炒高麗菜、冬瓜 小魚湯	奶油銅鑼燒+鮮奶
23	二	香蕉+麥茶	白飯、花椰菜炒雞肉、鮪魚玉米蛋、炒油菜 蘿蔔排骨湯	綠豆薏仁湯
24	三	柳丁	高麗菜肉絲烏龍麵、茶葉蛋、橘子	豆沙包+芝麻豆漿
25	四	香蕉+優酪乳	白飯、黑胡椒炒肉絲、白菜粉絲、炒青江菜、 番茄豆腐湯	蛋餅+低糖豆漿
26	五	蘋果片+低糖豆漿	白飯、三杯雞肉、蛤蠣蒸蛋、炒花椰菜、 玉米排骨湯	鮮肉包+鮮奶
W14	29	香蕉+低糖豆漿	白飯、酥炸秋刀魚、咖哩百頁、炒高麗菜、 味增豆腐湯	波蘿麵包+米漿
30	二	蘋果片+芝麻豆漿	白飯、高麗菜雞丁、沙茶金針菇、炒青江菜、 餛飩湯	紅豆湯

備註：每日餐點均含全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類及水果類等四大類食物

幼兒園教師：

教師兼周建男
附設幼兒園主任

單位主管：

教師兼周建男
附設幼兒園主任

校長：

校長黃文信