

臺南市學甲區中洲國民小學附設幼兒園 112 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 三	柚子+優酪乳	香菇肉羹麵、苦瓜封肉、滷雞翅、豆漿	高麗菜雞蛋麵線
2	四	蘋果片+低糖豆漿	糙米飯、麻油雞、豆芽炒肉絲、吻魚莧菜、義式燉湯、小蘋果	生煎湯包+燕麥堅果奶
3	五	奇異果片+鮮奶	白米飯、蘑菇豬肉、毛豆燴豆腐、有機小白菜、紫菜蛋花湯、香蕉	海鮮披薩+低糖豆漿
W11	6 一	芭樂片+優酪乳	白米飯、三杯杏鮑菇、奶皇包、黃瓜三色丁、白菜豆腐湯 橘子	杯子蛋糕+芝麻豆漿
7	二	蘋果片+鮮奶	白米飯、豉汁排骨、豆薯炒蛋、炒青江菜、南瓜豬肉湯、火龍果	豆沙包+低糖豆漿
8	三	香蕉+芝麻豆漿	義大利肉醬麵、麥克雞塊、涼拌海帶芽、保久乳	白菜餛飩湯麵
9	四	柳丁+優酪乳	糙米飯、泡菜豬肉、醋溜海帶根、蒜炒高麗菜、紫菜蛋花湯、葡萄	高麗菜虱目魚丸湯
10	五	奇異果片+優酪乳	白米飯、腰果雞丁、花菜培根、有機油菜、山藥蔬菜湯、小蘋果	蛋餅+米漿
W12	13 一	蘋果片+低糖豆漿	白米飯、豆豉虱目魚、玉米炒蛋、甜椒銀芽、翡翠吻魚蛋花湯、香蕉	青江菜魚羹湯
14	二	柳丁+優酪乳	糙米飯、三杯雞、芹菜炒豆干肉絲、有機高麗菜紫菜菇湯、橘子	水煮蛋+低糖豆漿
15	三	蘋果片+鮮奶	炸醬麵、茶葉蛋、薑絲白菜、酸辣湯、柳橙汁	高麗菜瘦肉蛋粥
16	四	香蕉+優酪乳	糙米飯、醬香肉燥、黃瓜肉片、蒜炒菠菜關東煮湯、小蘋果	奶皇包+燕麥堅果奶
17	五	奇異果片+鮮奶	白米飯、麻婆雞丁、筍絲肉羹、有機花椰菜玉米濃湯、葡萄	油菜蛋包湯
W13	20 一	水梨片+優酪乳	白米飯、香酥魚排、菜脯炒蛋、蒜炒花椰菜、味噌湯、香蕉	紅豆銅鑼燒+低糖豆漿
21	二	柳丁+鮮奶	糙米飯、義式香草燉雞、白蘿蔔滷豆腐、炒地瓜葉榨菜冬粉湯、小番茄	滑蛋玉米瘦肉粥
22	三	香蕉+優酪乳	虱目魚鹹粥、什錦鹹水雞、芝麻包、葡萄汁	水餃+芝麻豆漿
23	四	蘋果片+低糖豆漿	糙米飯、梅子雞、韓式泡菜炒豆芽、蠔油大陸妹番茄蔬菜湯、橘子	絲瓜蛋麵線
24	五	奇異果片	白米飯、酸菜白肉、蒸南瓜、有機高麗菜、紅豆湯葡萄	高麗菜貢丸湯
W14	27 一	蘋果片+低糖豆漿	白米飯、素羊肉火鍋、番茄炒蛋、蒜炒高麗菜浮水魚羹湯、火龍果	克林姆麵包+鮮奶
28	二	香蕉+優酪乳	糙米飯、宮保雞丁、大黃瓜炒黑輪、有機油菜當歸麵線湯、小蘋果	芝麻包+低糖豆漿
29	三	木瓜片+低糖豆漿	白醬嫩雞麵、小黃瓜炒蛋、銀耳蓮子湯、保久乳	蒸地瓜+鮮奶
30	四	葡萄+優酪乳	小米飯、紅燒滷肉、醬香豆薯、蒜炒菠菜、高麗菜豆菇類湯、棗子	白菜旗魚湯麵

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：

教師兼主任 周建男

單位主管：

教師兼主任 周建男

校長

校長 黃文信