



臺南市佳里區仁愛國民小學附設幼兒園 109 學年度第 1 學期 11 月份餐點表



日期	星期	上午點心	午餐	水果	下午點心	全穀根莖	魚肉蛋豆	蔬菜類	水果類
11/2	一	蔬菜蛋餅 綠豆汁	白飯、馬鈴薯燉肉、黃瓜烏蛋、燙青菜、紫菜蛋花湯	蘋果	關東煮湯	✓	✓	✓	✓
11/3	二	雞絲麵	小米飯、鹽酥旗魚、玉米炒蛋、炒青菜、枸杞冬瓜文蛤	香蕉	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
11/4	三	清粥小菜	鍋燒泡飯、滷味拼盤、燙青菜、乳品	橘子	小牛角 豆漿	✓	✓	✓	✓
11/5	四	壽司 低糖麥茶	白飯、塔香雞腿肉、螞蟻上樹、炒青菜、檸檬香冬瓜	梨子	鴨肉冬粉	✓	✓	✓	✓
11/6	五	蔬菜拉麵	糙米飯、筍乾控肉、紅蘿蔔炒蛋、燙青菜、玉米蘿蔔湯	葡萄	小雞塊 低糖麥茶	✓	✓	✓	✓
11/9	一	叻仔魚粥	地瓜飯、沙茶油菜肉絲、麻婆豆腐、炒青菜、冬瓜薑湯	蘋果	奶油餐包 豆漿	✓	✓	✓	✓
11/10	二	湯餃	五穀飯、油豆腐車輪、絲瓜文蛤金針、燙青菜、關東煮湯	香蕉	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
11/11	三	廣東粥	肉燥乾麵、滷雞翅、炒青菜、蘿蔔貢丸湯、乳品	橘子	茶葉蛋 低糖麥茶	✓	✓	✓	✓
11/12	四	鍋燒意麵	白飯、泰式打拋豬、鮮蔬蒸蛋、燙青菜、小魚高麗菜湯	梨子	三色豆花	✓	✓	✓	✓
11/13	五	小可頌	戶外教學 營養美味餐點	橘子	銅鑼燒	✓	✓	✓	✓
11/16	一	蘿蔔糕 低糖麥茶	白飯、三杯雞、刺瓜滑蛋、炒青菜、冬菜粉絲湯	蘋果	香菇雞湯	✓	✓	✓	✓
11/17	二	小籠包 綠豆汁	小米飯、咖哩豆腐、小黃瓜鮮蔬甜不辣、燙青菜、紫菜魚丸湯	香蕉	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
11/18	三	玉米瘦肉粥	炒烏龍麵、綜合炸物、炒青菜、冬瓜雞湯、乳品	橘子	粉圓豆花	✓	✓	✓	✓
11/19	四	地瓜粥拌魚鬆	白飯、瓜仔肉燥、菊豆炒蛋、燙青菜、羅宋湯	梨子	起司蛋餅 低糖麥茶	✓	✓	✓	✓
11/20	五	枸杞麵線	地瓜飯、醬燒雞肉、香菇蘿蔔、炒青菜、玉米蛋花湯	葡萄	玉米濃湯吐司	✓	✓	✓	✓
11/23	一	抓餅 豆漿	白飯、地瓜排骨、田園大白菜、燙青菜、豆腐青菜湯	蘋果	草莓吐司 豆漿	✓	✓	✓	✓
11/24	二	竹筍粥	小米飯、豆包車輪、番茄豆腐蛋、炒青菜、莧菜叻仔魚湯	香蕉	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
11/25	三	西點麵包 養樂多	大滷麵湯、綜合滷味、燙青菜、乳品	橘子	甜甜圈 低糖麥茶	✓	✓	✓	✓
11/26	四	碗粿 味噌湯	糙米飯、咖哩雞肉、芹香高麗菜、炒青菜、紫菜蛋花湯	梨子	原味豆花	✓	✓	✓	✓
11/27	五	香菇肉羹麵	白飯、日式雞腿肉、麻婆豆腐、燙青菜、綠豆地瓜湯	葡萄	車輪餅 低糖麥茶	✓	✓	✓	✓
11/30	一	鍋貼 低糖麥茶	地瓜飯、麻油雞、木須炒蛋、炒青菜、紫菜蛋花湯	蘋果	鬆餅 低糖麥茶	✓	✓	✓	✓

用餐
天數：21 天

備註：

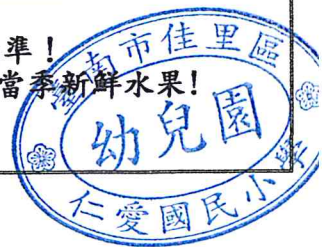
☆11/13(五) 戶外教學

☆11/25(三) 11 月份慶生會

☆本園一律使用國產豬肉、牛肉及符合食品安全標章食材！

☆餐點若有變更，以當日實物為準！

☆培養幼兒飲食均衡每日皆提供當季新鮮水果！



製表：

教保員 蔡美鳳

園主任：

教師兼附設
幼兒園主任 陳月霜

校長：

臺南市佳里區 楊宗穎
仁愛國民小學 校長