



臺南市佳里區仁愛國民小學附設幼兒園 112 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
11/1	三	蔬菜蛋餅 綠豆汁	肉絲蛋炒飯、白菜滷、黑胡椒毛豆莢、綜合白蘿蔔湯(白蘿蔔、杏鮑菇、鵝鶉蛋、芋頭)、保久乳	橘子	蘑菇濃湯	✓	✓	✓	✓
11/2	四	香菇肉羹麵	白飯、滷雞腿、小黃瓜炒培根、南瓜炒高麗菜、豬肉味噌湯	香蕉	玉米蘿蔔排 骨湯	✓	✓	✓	✓
11/3	五	燕麥粥	紅藜米飯、筍乾控肉、蝦仁豆腐煲、有機味美菜、金針脆筍雞湯	橘子	茶葉蛋 低糖麥茶	✓	✓	✓	✓
11/6	一	浮水魚羹麵	白飯、韓式年糕炒肉片、魚香豆腐、蒜香大陸妹、山藥香菇雞湯	香蕉	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
11/7	二	蘿蔔糕 低糖麥茶	五穀飯、沙茶烏魚、章魚燒丸子、薑炒有機蚵白菜、海帶芽蛋花湯	橘子	茶碗蒸	✓	✓	✓	✓
11/8	三	當歸麵線	南瓜米粉(香菇、紅蘿蔔、蝦米、南瓜)、燒烤雞翅、韭菜炒豆芽、酸辣湯(豆腐、肉絲、竹筍、紅蘿蔔、木耳)、保久乳	香蕉	雞蛋布丁	✓	✓	✓	✓
11/9	四	魚皮粥	白飯、花生豬腳、紅蘿蔔炒蛋、蒜炒空心菜、柴魚排骨湯	梨子	玉米濃湯 吐司	✓	✓	✓	✓
11/10	五	蔬菜拉麵	胚芽米飯、番茄燒雞、炒五丁(絞肉、筍丁、玉米粒、四季豆、紅蘿蔔)炒有機皺葉白菜、金針菇魚丸湯	橘子	綠豆地瓜湯	✓	✓	✓	✓
11/13	一	清粥小菜 麵筋、煎蛋	白飯、胡麻醬雞丁、麻婆豆腐、炒有機青油菜、紫菜蛋花湯	梨子	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
11/14	二	什錦版條湯 (蔬菜、版條)	胚芽米飯、泰式打拋肉、小黃瓜香腸、肉燥地瓜葉、海帶芽味噌湯	蘋果	銀耳蓮子湯	✓	✓	✓	✓
11/15	三	吻仔魚粥	高麗菜海鮮粥(高麗菜、香菇、紅蘿蔔、蝦仁、蛤蜊、芹菜)、香酥魚柳、什錦滷味(黑輪、豆干、海帶結、鵝鶉蛋)、泡菜炒豆芽、保久乳	梨子	三色豆花	✓	✓	✓	✓
11/16	四	排骨酥麵	海藻肉鬆飯、芥藍炒豬柳、三杯杏鮑菇鮑魚、枸杞菠菜、剝皮辣椒雞湯	甜柿	餛飩湯	✓	✓	✓	✓
11/17	五	肉燥米粉湯	白飯、麻油雞、玉米肉末、炒有機尼龍白菜、羅宋湯(番茄、馬鈴薯、洋蔥、香菇)	蘋果	銀絲卷 豆漿	✓	✓	✓	✓
11/20	一	翡翠雞茸玉米粥	白飯、蠔油雞丁米血、筍白筍炒肉絲、薑炒荷葉白菜、冬菜鴨肉冬粉湯	甜柿	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
11/21	二	蔬菜蛋餅 綠豆汁	五穀米飯、蒲燒鯛魚、玉米炒蛋、蒜香高麗菜、大黃瓜蛤蜊湯	橘子	菇菇雞湯	✓	✓	✓	✓
11/22	三	珍珠丸子 紫菜蛋花湯	義大利肉醬麵(絞肉、洋蔥、黑胡椒蘑菇醬)、鹽酥雞、甜椒雙花、高麗菜洋蔥培根湯、保久乳	橘子	紅豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
11/23	四	枸杞麵線	白飯、香菇栗子燒肉、白菜豆包、鮮蔬四季豆、海帶芽豆腐湯	紅龍果	南瓜海鮮濃湯	✓	✓	✓	✓
11/24	五	小米蛋花粥	地瓜飯、醬燒雞丁、客家小炒(肉絲、豆干、鮑魚)、蒜炒有機小松菜、豆薯蛋花湯	甜柿	三明治 豆漿	✓	✓	✓	✓
11/27	一	地瓜粥 歐姆蛋	地瓜飯、香酥雞腿、魚香杏鮑菇、蒜炒有機青松菜、白菜鮑菇排骨湯	紅龍果	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
11/28	二	起司蛋餅 豆漿	魚鬆飯、白豆辦蒸魚、三色豆炒蛋、蒜炒大陸妹、麻油菇菇湯	香蕉	鴨肉冬粉 (鴨肉丸、冬粉)	✓	✓	✓	✓
11/29	三	水果布丁蛋糕 低糖麥茶	紅燒豬排湯麵(紅蘿蔔、白蘿蔔、甜玉米、豬排、洋蔥、牛排麵)、清燙青江菜、保久乳	香蕉	全穀饅頭 豆漿	✓	✓	✓	✓
11/30	四	虱目魚魚柳粥	白米飯、三杯杏鮑菇雞丁、榨菜炒豆乾、薑炒蚵白菜、南瓜濃湯	梨子	紫米紅豆湯	✓	✓	✓	✓



備註：
 ☆餐點若遇偶發事件需變更，則以相同屬性食品替代！ ☆11/29(三)11月慶生會
 ☆如幼兒對甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、芝麻、堅果類、含麩質穀物、魚類、亞硫酸鹽類及其製品有過敏情形，請事先告知老師，避免食用而引發不適！
 ☆培養幼兒飲食均衡每日皆提供當季新鮮水果，並隨產季機動調整！
 ☆本園一律採用國內在地豬肉、雞蛋之生鮮食材！

製表： 教保員 **蔡美鳳** 營養師： 營養師 **陳芳蘭** 園主任： 教師兼附設幼兒園主任 **陳月霜** 校長 **臺南市佳里區仁愛國民小學校長 蔡淑芬**