

臺南市佳里區仁愛國小附設幼兒園 113 學年第 1 學期 11 月份餐點表

月	日	星期	早點	午餐					午點	水果	全穀根莖	魚肉蛋豆	蔬菜類	水果類	
				主食	主菜	副菜一	副菜二	湯							
11	1	五	香菇時蔬肉絲麵 (麵條、香菇、白菜、玉米香)	白米飯	泰式塔香雞腿 (去骨雞腿、洋葱、玉米香)	榨菜炒豆乾 (榨菜絲、豆乾)	蒜炒空心菜 (蒜、空心菜)	大黃瓜排骨湯 (大黃瓜、排骨)	玉米脆片+牛奶 (玉米脆片、牛奶)	梨子	✓	✓	✓	✓	
11	4	一	蔬菜鯛魚片粥 (白米、鯛魚片、白菜、玉米、香菇)	白米飯	蘑菇醬肉排 (豬排肉、蘑菇、洋葱)	雙花燴獅子頭 (青花菜、白花菜、獅子頭)	薑炒蚵白菜 (薑、蚵白菜)	山藥香菇雞湯 (山藥、香菇、雞腿肉)	地瓜拉餅+牛奶 (地瓜、餅皮、牛奶)	蘋果	✓	✓	✓	✓	
11	5	二	鍋燒意麵 (意麵、香菇、肉絲、白菜、高麗菜)	紅藜米飯 (紅藜、白米)	香酥鱸魚 (鱸魚、地瓜粉)	冬瓜燒油腐 (冬瓜、油豆腐、香菇)	蒜炒青江菜 (蒜、青江菜)	金針菇魚丸湯 (金針菇、魚丸)	玉米濃湯土司 (濃湯粉、玉米、雞蛋、金針吐司)	橘子	✓	✓	✓	✓	
11	6	三	豆腐筍絲蘿蔔湯麵 (麵條、豆腐、筍絲、肉絲、蘿蔔)	米粉	南瓜米粉 (南瓜、米粉、胡蘿蔔、香菇、蝦米)	燒烤雞翅	韭菜炒豆芽 (韭菜、豆芽菜)	酸辣湯 (木耳、竹筍、胡蘿蔔、豆腐)	蘿蔔糕+豆漿 (在來米、蘿蔔、肉燥、油蔥酥、黃豆)	梨子	✓	✓	✓	✓	
11	7	四	滑蛋瘦肉粥 (白米、雞蛋、肉絲、香菇、白菜)	白米飯	泡菜炒豬柳 (韓式泡菜、豬柳、白菜)	沙茶炒甜不辣 (芹菜、甜不辣、木耳、胡蘿蔔)	蒜炒高麗菜 (蒜、高麗菜)	味噌湯 (板豆腐、味噌、小魚乾)	小籠包 (小籠包、絞肉、青蔥)	甘露梨	✓	✓	✓	✓	
11	8	五	碗粿+低糖麥茶 (米漿、豬肉、香菇、雞蛋、炒麥芽)	胚芽米飯	醬燒鴨肉 (鴨肉、洋葱、豆瓣醬、高麗菜)	蔬菜炒肉末 (絞肉、玉米粒、竹筍、四季豆)	油蔥味美菜 (油蔥酥、味美菜)	蕃茄蛋花湯 (蕃茄、雞蛋)	玉米脆片+牛奶 (玉米脆片、牛奶)	橘子	✓	✓	✓	✓	
11	11	一	親子丼飯 (白米、雞蛋、洋葱、豬肉)	白米飯	空心菜炒豬柳 (空心菜、豬柳、胡蘿蔔)	杏鮑菇炒豆乾 (杏鮑菇、豆乾)	腐皮炒尼龍白菜 (腐皮、尼龍白菜)	豆薯蛋花湯 (豆薯、雞蛋)	茶葉蛋+牛奶 (雞蛋、茶葉、牛奶)	甘露梨	✓	✓	✓	✓	
11	12	二	肉絲麵線糊 (麵線、肉絲、香菇、胡蘿蔔、白菜)	五穀米飯 (五穀米、白米)	蒲燒鯛魚 (蒲燒鯛魚、鯛魚)	小黃瓜炒蛋 (小黃瓜、雞蛋、胡蘿蔔)	田園大白菜 (白菜、木耳、胡蘿蔔)	白蘿蔔玉米湯 (白蘿蔔、甜玉米)	番薯綠豆湯 (地瓜、綠豆)	蘋果	✓	✓	✓	✓	
11	13	三	小北歐 (麵粉、牛奶、奶油)	戶外教學(蛋炒飯:白米、雞蛋、玉米、胡蘿蔔)					小菠蘿+果汁 (麵粉、奶酥、寶吉果汁)	橘子	保久乳				
11	14	四	茄汁義大利麵 (義大利麵、番茄泥、絞肉、洋葱)	白米飯	鴨鵝蛋滷肉燥 (鴨鵝蛋、絞肉、香菇)	黃瓜炒黑輪 (大黃瓜、黑輪)	蒜炒味美菜 (蒜、味美菜、胡蘿蔔)	鴨肉冬粉湯 (鴨肉、冬粉、醃菜絲、豆芽菜)	烤芝麻饅頭 (麵粉、芝麻)	香蕉	✓	✓	✓	✓	
11	15	五	蔬菜雞絲麵 (雞絲麵、白菜、肉絲、雞蛋、香菇)	地瓜米飯	香滷雞腿 (雞腿、油包)	櫛瓜炒蝦仁 (櫛瓜、蝦仁、蘑菇、黃甜椒)	雲白菇炒青江菜 (雲白菇、青江菜)	海帶芽豆腐湯 (板豆腐、海帶芽)	玉米脆片+牛奶 (玉米脆片、牛奶)	蘋果	✓	✓	✓	✓	
11	18	一	咖哩滑蛋麵 (麵條、咖哩、雞蛋、豬肉、胡蘿蔔)	白米飯	泰式打拋肉 (絞肉、番茄、九層塔、魚露)	黃瓜香腸 (小黃瓜、香腸)	泡菜炒豆芽 (韓式泡菜、綠豆芽、韭菜)	海帶芽蛋花湯 (海帶芽、雞蛋)	蒸地瓜+牛奶 (地瓜、牛奶)	香蕉	✓	✓	✓	✓	
11	19	二	什錦蔬菜粥 (肉絲、紅蘿蔔、白菜、香菇、雞蛋、白米)	胚芽米飯	蠔油雞丁米血 (蠔油、雞腿、米血)	咖哩年糕 (咖哩粉、年糕、豬肉條、馬鈴薯)	薑炒蚵白菜 (薑、蚵白菜)	黃豆芽玉米湯 (黃豆芽、玉米、排骨)	香菇肉羹 (豬肉、雞蛋、白菜、筍絲、香菇)	橘子	✓	✓	✓	✓	
11	20	三	小肉包+豆漿 (麵粉、絞肉、香菇、洋葱、香菇)	白米飯	炸蝦捲	茶葉蛋	肉燥地瓜葉 (素肉燥、地瓜葉)	芋頭海鮮粥 (芋頭、香菇、高麗菜、鮑魚、蝦米、芹菜)	水果三明治+麥茶 (吐司、香蕉、蘋果、麥茶)	蘋果	✓	✓	✓	✓	
11	21	四	麻油蛋麵線 (麵線、雞蛋、麻油、枸杞、高麗菜)	五穀米飯 (五穀米、白米)	橙汁排骨 (排骨肉、柳橙汁、甜醬)	麻婆豆腐 (板豆腐、絞肉、豆瓣醬)	炒尼龍白菜 (尼龍白菜、老薑、紅蘿蔔)	剝皮辣椒雞湯 (剝皮辣椒、骨髓、金針菇)	一口餃 (麵粉、絞肉、高麗菜)	葡萄	✓	✓	✓	✓	
11	22	五	三杯雞丁麵 (麵條、雞腿肉、杏鮑菇、洋葱、高麗菜)	白米飯	麻油雞 (雞腿、麻油、薑、秀珍菇、枸杞)	玉米肉末 (玉米粒、絞肉)	蒜炒高麗菜 (蒜、高麗菜)	羅宋湯 (番茄、馬鈴薯、洋葱、排骨)	玉米脆片+牛奶 (玉米脆片、牛奶)	橘子	✓	✓	✓	✓	
11	25	一	洋蔥蘑菇螺旋麵 (螺旋麵、洋葱、蘑菇醬、雞肉、香菇)	地瓜米飯	冬瓜滷肉 (絞肉丁、冬瓜、香菇)	毛豆乾丁 (毛豆仁、豆乾)	蒜炒油菜 (蒜、油菜)	紫菜蛋花湯 (紫菜、雞蛋)	五穀饅頭+牛奶 (麵粉、絞肉、葡萄乾、胚芽、牛奶)	葡萄	✓	✓	✓	✓	
11	26	二	玉米蔬菜粥 (白米、玉米、白菜、青江菜、香菇)	白米飯	醬筍石斑魚 (醬筍、石斑魚、洋葱)	紅蘿蔔炒蛋 (紅蘿蔔、雞蛋)	雲白菇炒白菜 (雲白菇、荷葉白菜)	南瓜濃湯 (南瓜、馬鈴薯、洋葱)	肉絲高麗菜蛋花湯麵 (麵條、肉絲、高麗菜、雞蛋、香菇)	香蕉	✓	✓	✓	✓	
11	27	三	杯子蛋糕+豆漿 (麵粉、雞蛋、牛奶、奶油、黃豆)	牛排麵	香酥豬排	豆皮青江菜 (豆皮、青江菜)	保久乳	紅燒排骨湯麵 (胡蘿蔔、玉米、洋葱、排骨)	鮮蔬湯餃 (麵皮、絞肉、高麗菜、白菜、鴻禧菇)	橘子	✓	✓	✓	✓	
11	28	四	大白菜油麵 (油麵、白菜、肉絲、香菇、木耳、筍絲)	糙米白飯 (糙米、白米)	番茄燒雞 (去骨雞腿、番茄、櫛瓜)	魚香杏鮑菇 (杏鮑菇、腿肉絲、胡蘿蔔)	菠菜枸杞 (菠菜、枸杞)	白菜香菇排骨湯 (白菜、香菇、排骨)	蔬菜蛋餅 (餅皮、雞蛋、白菜)	奇異果	✓	✓	✓	✓	
11	29	五	鮮菇蛋花肉絲粥 (白米、雞蛋、肉絲、香菇、鴻禧菇)	白米飯	黑胡椒肉排 (豬肉排、洋葱、黑胡椒醬、玉米筍)	什錦滷味 (米血、黑豆干、海帶結)	蒜炒高麗菜 (蒜、高麗菜)	金針脆筍雞湯 (金針菇、脆筍、雞腿肉)	玉米脆片+牛奶 (玉米脆片、牛奶)	香蕉	✓	✓	✓	✓	

用餐天數:
21 天

備註:
 ☆11/13 戶外教學, 11/27 慶生會
 ☆每週二、三、四, 配合中央推動「班班有鮮奶」提供每位幼兒飲用優質國產乳品補鈣增健康!
 ☆餐點若遇偶發事件需變更, 則以相同屬性食品替代!
 ☆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、生鮮食材!



製表: 營養師: 園主任: 校長:

教保員蔡美鳳
營養師陳芳蘭
教師兼附設幼兒園主任陳月霜
臺南市佳里區 仁愛國民小學 校長蔡淑芬