



臺南市佳里區仁愛國民小學附設幼兒園 110 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	一	蔬菜蛋餅 綠豆汁	白飯、沙茶豬柳、花生香菇麵筋、蒜炒有機奶油白菜、大黃瓜豬骨湯	蘋果	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
11/2	二	叻仔魚粥	胚芽米飯、瓜仔豆腐、三色豆炒蛋、炒高麗菜、枸杞冬瓜文蛤湯	香蕉	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
11/3	三	壽司 低糖麥茶	肉絲蛋炒飯、白菜滷、味噌湯、豆奶	香蕉	玉米蘿蔔排 骨湯	✓	✓	✓	✓
11/4	四	什錦烏龍麵	白飯、三杯杏鮑菇雞丁、毛豆乾丁、油蔥地瓜葉、白蘿蔔豬骨湯	芭樂	茶葉蛋 低糖麥茶	✓	✓	✓	✓
11/5	五	清粥小菜 麵筋、煎蛋	糙米飯、筍乾控肉、黃瓜鵪蛋、蒜炒蚵白菜、金針脆筍雞湯	香蕉	饅頭夾蛋 豆漿	✓	✓	✓	✓
11/8	一	蘿蔔糕 低糖麥茶	白飯、宮保雞丁、雙花菜燴黑輪、蒜炒有機空心菜、桶筍豬骨湯	芭樂	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
11/9	二	當歸麵線	五穀飯、鯛魚豆腐煲、小黃瓜炒蛋、炒高麗菜、紫菜魚丸湯	橘子	雞蛋布丁	✓	✓	✓	✓
11/10	三	廣東粥	南瓜米粉、綜合滷味拼盤、酸辣湯、保久乳	芭樂	玉米濃湯 吐司	✓	✓	✓	✓
11/11	四	蔬菜拉麵	白飯、泡菜炒豬柳、白蘿蔔滷車輪、絲瓜冬粉、山藥雞湯	火龍果	綠豆地瓜湯	✓	✓	✓	✓
11/12	五	翡翠雞茸玉 米粥	胚芽米飯、黑胡椒雞丁、瓜仔肉拌冬瓜、油蔥有機青江菜、海帶芽蛋花湯	橘子	小肉包 豆漿	✓	✓	✓	✓
11/15	一	小籠包 紫菜蛋花湯	白飯、蠔油雞丁米血、豆芽菜炒肉絲、有機奶油白菜、什錦粉絲湯	火龍果	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
11/16	二	什錦蔬菜麵	五穀米飯、咖哩百頁、蟹肉蒸蛋、田園大白菜、大黃瓜蛤蜊湯	蘋果	三色豆花	✓	✓	✓	✓
11/17	三	玉米瘦肉粥	義大利肉醬麵、綜和鹽酥雞、南瓜濃湯、豆奶	橘子	薏仁燕麥	✓	✓	✓	✓
11/18	四	麵線羹	白飯、香菇肉燥、高麗菜炒培根、燴雙花椰菜、玉米豆腐湯	香蕉	餛飩湯	✓	✓	✓	✓
11/19	五	地瓜粥 歐姆蛋	地瓜飯、醬燒雞丁、小黃瓜香腸、蒜炒有機青松菜、豆薯蛋花湯	香蕉	三明治 豆漿	✓	✓	✓	✓
11/22	一	蔬菜蛋餅 綠豆汁	白飯、胡麻醬雞丁、麻婆豆腐、蒜炒有機蚵白菜、貢丸蛋花湯	蘋果	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
11/23	二	枸杞麵線	胚芽米飯、蔥燒魚丁、紅蘿蔔炒蛋、泡菜炒豆芽、莧菜小魚湯	橘子	香菇雞湯	✓	✓	✓	✓
11/24	三	水果布丁蛋 糕低糖麥茶	皮蛋瘦肉粥、黑胡椒毛豆莢、肉鬆麵包、保久乳	橘子	土司夾蛋 豆漿	✓	✓	✓	✓
11/25	四	小米蛋花粥	糙米飯、黑胡椒豬柳、桂竹筍炒豆乾、枸杞菠菜、剝皮辣椒雞湯	蘋果	紅豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
11/26	五	香菇肉羹麵	白飯、泰式塔香雞丁、玉米肉末、蒜炒有機尼龍白菜、羅宋湯	橘子	全穀饅頭 豆漿	✓	✓	✓	✓
11/29	一	起司蛋餅 豆漿	地瓜飯、麻油雞、榨菜炒豆乾、蒜炒有機青松菜、海帶芽蛋花湯	蘋果	玉米脆片 鮮奶	✓	✓	✓	✓
11/30	二	什錦蔬菜粥	白米飯、三杯油豆腐、洋蔥炒蛋、蒜炒大陸妹、柴魚蘿蔔玉米湯	小番茄	鴨肉冬粉	✓	✓	✓	✓

用餐
天數：22 天

備註：

☆11/24(三)11 月份慶生會

☆餐點若遇偶發事件需變更，則以相同屬性食品替代！

☆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！

☆本園一律使用國產豬肉、牛肉及符合食品安全標準食材！

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
仁愛國民小學校長 楊宗穎

