曉星幼兒園 十一 月份營養餐點表 113.11.1-113.11.30

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 | 餐點類別檢核 |
| 五穀根莖類 | 蛋豆魚肉類 | 蔬菜類 | 水果類 |
| 1 | 五 | 豆漿、水果 | 肉燥麵、時令青菜、海帶芽湯 | 豆漿、饅頭 |  |  |  |  |
| 4 | 一 | 鮮奶、水果 | 糙米飯、洋蔥滷肉、蕃茄炒蛋、時令青菜、紫菜蛋花湯 | 肉末粥 |  |  |  |  |
| 5 | 二 | 米漿、水果 | 雞肉飯、時令青菜、青菜蛋花湯 | 鹹粥 |  |  |  |  |
| 6 | 三 | 米漿、水果 | 雞肉飯、時令青菜、蔬菜湯 | 雞絲麵 |  |  |  |  |
| 7 | 四 | 鮮奶、水果 | 糙米飯、洋蔥滷肉、紅燒豆腐、時令青菜、薑絲冬瓜湯 | 麵包、豆漿 |  |  |  |  |
| 8 | 五 | 豆漿、水果 | 肉燥麵、時令青菜、蕃茄蛋花湯 | 滑蛋肉末粥 |  |  |  |  |
| 11 | 一 | 豆漿、水果 | 糙米飯、洋蔥肉燥、小魚豆干片、時令青菜、金菇湯 | 仙草蜜 |  |  |  |  |
| 12 | 二 | 鮮奶、水果 | 滷肉飯、蒜香海帶根、時令青菜、薑絲冬瓜湯 | 滑蛋粥 |  |  |  |  |
| 13 | 三 | 豆漿、水果 | 蕃茄雞肉燴飯、時令青菜、海帶芽湯 | 鮮奶、吐司 |  |  |  |  |
| 14 | 四 | 豆漿、水果 | 壽喜燒烏龍麵、時令青菜、玉米濃湯 | 紅豆湯 |  |  |  |  |
| 15 | 五 |  親子之旅~亞 太 生 態 園 區 |
| 18 | 一 | 豆漿、水果 | 糙米飯、香滷肉燥、蒜香素雞、時令青菜、海帶芽湯 | 米粉湯 |  |  |  |  |
| 19 | 二 | 豆漿、水果 | 地瓜飯、滷蛋、紅燒油豆腐、時令青菜、青菜豆腐湯 | 饅頭、米漿 |  |  |  |  |
| 20 | 三 | 米漿、水果 | 義大利肉醬麵、時令青菜、蛋花湯、季節水果 | 海鮮粥 |  |  |  |  |
| 21 | 四 | 豆漿、水果 | 五穀飯、洋芋滷肉、蒜香豆乾、時令青菜、紫菜湯 | 鮮奶、玉米片 |  |  |  |  |
| 22 | 五 | 豆漿、水果 | 雞肉玉米燴飯、時令青菜、羅宋湯 | 葡萄乾粥 |  |  |  |  |
| 25 | 一 | 豆漿、水果 | 糙米飯、滷蛋、蒜香海帶、滷豆乾、時令青菜、柴魚味噌湯 | 蘿蔔糕湯 |  |  |  |  |
| 26 | 二 | 豆漿、水果 | 糙米飯、香菇肉燥、毛豆炒玉米、時令青菜、蔬菜湯 | 玉米濃湯 |  |  |  |  |
| 27 | 三 | 米漿、水果 | 夏威夷火腿蛋炒飯、時令青菜、金菇湯 | 豆漿、饅頭 |  |  |  |  |
| 28 | 四 | 豆漿、水果 | 糙米飯、香菇滷肉、芹菜甜不辣、時令青菜、薑絲冬瓜湯 | 什錦粥 |  |  |  |  |
| 29 | 五 | 米漿、水果 | 雞肉飯、時令青菜、黃瓜大骨湯 | 鮮奶、吐司 |  |  |  |  |

* 每月青菜、水果以應時產季隨機調配。
* 因市場供需，餐點會彈性調整。
* 本園一律使用國產豬肉食材。

