天主教　曉星　幼兒園　十一　月份營養餐點表　115.11.1-115.11.30

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心	餐點類別檢核			
					全穀根莖類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
2	一	水果、豆漿	白米飯、滷肉飯、紅燒豆腐、時令青菜、玉米湯	鮮蔬雞絲麵	✓	✓	✓	✓
3	二	水果、糙米漿	糙米飯、醬爆豬肉、炒天婦羅、時令青菜、冬瓜湯	青菜冬粉湯	✓	✓	✓	✓
4	三	水果、米漿	蕃茄蛋炒飯、時令青菜、南瓜湯	什錦鹹粥	✓	✓	✓	✓
5	四	水果、豆漿	糙米飯、滷蛋、什錦豆腐、時令青菜、海帶芽湯湯	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
6	五	水果、鮮奶	雞肉湯麵、時令青菜	鮮奶、玉米片	✓	✓	✓	✓
9	一	水果、豆漿	白米飯、洋芋滷肉、五香豆乾、時令青菜、玉米湯	糙米粥	✓	✓	✓	✓
10	二	水果、糙米漿	紅藜麥飯、玉米雞丁、紅蘿蔔燴馬鈴薯、時令青菜、海帶芽湯	陽春麵	✓	✓	✓	✓
11	三	水果、米漿	酢醬絞肉麵、青菜豆腐湯	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
12	四	水果、豆漿	糙米飯、洋芋滷肉、小魚豆干片、時令青菜、大黃瓜湯	仙草蜜	✓	✓	✓	✓
13	五	水果、鮮奶	咖哩雞肉飯、時令青菜、味噌湯	鮮奶、玉米片	✓	✓	✓	✓
16	一	水果、豆漿	滷肉飯、紅燒油豆腐、時令青菜、海帶芽湯	滑蛋粥	✓	✓	✓	✓
17	二	水果、糙米漿	肉燥飯、毛豆炒玉米、時令青菜、青菜蛋花湯	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
18	三	親子之旅~九斗村農場						
19	四	水果、豆漿	紅藜麥飯、洋蔥滷肉、滷蛋、時令青菜、大黃瓜湯	蔬菜粥	✓	✓	✓	✓
20	五	水果、鮮奶	金瓜肉絲炒米粉、時令青菜、貢丸湯	鮮奶、玉米片	✓	✓	✓	✓
23	一	水果、豆漿	白米飯、馬鈴薯滷肉、芹香豆干片、時令青菜、海帶芽湯	玉米粥	✓	✓	✓	✓
24	二	水果、糙米漿	糙米飯、滷蛋、香蒜海帶、時令青菜、味噌湯	擔仔麵	✓	✓	✓	✓
25	三	水果、米漿	雞肉咖哩飯、時令青菜、貢丸湯	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
26	四	水果、豆漿	糙米飯、滷蛋、涼拌干絲、時令青菜、海菜豆腐湯	小米粥	✓	✓	✓	✓
27	五	水果、鮮奶	蛋包飯、時令青菜、青菜豆皮湯	鮮奶、吐司	✓	✓	✓	✓
30	一	水果、米漿	紅藜麥飯、洋芋滷肉、紅燒豆腐、時令青菜、玉米湯	高麗菜粥	✓	✓	✓	✓

★本園一律使用國產豬。

★每月青菜、水果以應時產季隨機調配。

★本園食用咖哩塊採用日本福岡縣【佛蒙特咖哩】。