成德附幼 111 年 11月幼兒餐點表

日期	星期	上午點心	主食	主菜	副菜	青菜.水果	湯	下午點心
1	二	海鮮湯麵 拉麵,蝦仁,透抽,蛤蜊,小白菜	五穀珍寶飯 白米,五穀珍寶	打拋豬 絞肉,蕃茄,九層塔	地瓜薯條 地瓜條	青菜.水果 時蔬,水果	肉羹湯 肉羹,竹筍,木耳,紅蘿蔔,香菜	綠豆湯+葡萄吐司 綠豆,葡萄吐司
2	三	芋頭粥 白米,芋頭,肉絲,香菇,芹菜	有機白米飯 白米,有機米	三杯雞 雞肉,杏鮑菇,薑	蒸蛋 雞蛋	青菜.水果 時蔬,水果	青木瓜大骨湯 青木瓜,大骨	燒賣+低糖豆漿 燒賣,低糖豆漿
3	四	鍋燒冬粉 冬粉,豬肉片,高麗菜,蟳味棒	五穀珍寶飯 白米,五穀珍寶	紅燒魚丁 多利魚片,板豆腐,蔥,薑	韭香甜不辣 甜不辣,韭菜花,紅蘿蔔,木耳	青菜.水果 時蔬,水果	蒜頭蛤蜊雞湯 雞肉,蛤蜊,蒜頭	麥茶+芝士條麵包 麥茶,芝士條麵包
4	五	麻油雞麵線 麵線,雞肉,高麗菜,麻油	地瓜飯 白米,地瓜	蒜泥白肉 豬肉片,小黃瓜,蒜末	滷油豆腐 油豆腐,滷包	青菜.水果 時蔬,水果	蓮藕湯 蓮藕,大骨	香草三角蛋糕 香草三角蛋糕
7	一	小籠包 小籠包	櫻花蝦炒飯 白米,櫻花蝦,雞蛋,蔥			青菜.水果 時蔬,水果	魚丸湯 鱈魚丸,芹菜	牛奶布丁厚片吐司 牛奶布丁厚片吐司
8	二	皮蛋瘦肉粥 白米,肉絲,雞蛋,皮蛋	五穀珍寶飯 白米,五穀珍寶	蔥燒肉片 豬肉片,洋蔥,壽喜燒醬	香拌素雞 素雞,木耳,紅蘿蔔,小黃瓜,芹菜	青菜.水果 時蔬,水果	金針湯 金針,大骨	冬瓜茶+藜麥果乾饅頭 冬瓜茶,藜麥果乾饅頭
9	三	肉羹麵 油麵,肉羹,竹筍絲,大骨,香菜	有機白米飯 白米,有機米	栗子香菇雞丁 栗子,雞肉,香菇,大黃瓜	白菜炒年糕 白菜,年糕,木耳,紅蘿蔔,梅花肉片	青菜.水果 時蔬,水果	海菜吻仔魚湯 海菜,吻仔魚	小布麗麵包+鮮奶 小布麗麵包,鮮奶
10	四	米粉湯 粗米粉,豬肉,芹菜,大骨	五穀珍寶飯 白米,五穀珍寶	花枝蝦排 花枝蝦排	麻婆豆腐(不辣) 豆腐,絞肉,豆瓣醬	青菜.水果 時蔬,水果	洋芋雞湯 馬鈴薯,雞肉	八寶粥 圓糯米,八寶豆,桂圓肉,黑糖
11	五	小鮪魚玉米麵包 小鮪魚玉米麵包	地瓜飯 白米,地瓜	滷豬腱肉 豬腱肉,蔥,滷包	番茄炒蛋 番茄,雞蛋	青菜.水果 時蔬,水果	冬瓜蛤蜊湯 冬瓜,蛤蜊,薑絲	維也納麵包 維也納麵包
14	一	菜包 菜包	什錦炒麵 拉麵,肉絲,蔥,鮮香菇,紅蘿蔔,木耳絲,魚板,高麗菜,洋蔥			青菜.水果 時蔬,水果	貢丸湯 香菇貢丸,芹菜	山粉圓湯+小可頌麵包 山粉圓,冬瓜磚,小可頌麵包
15	二	雞茸玉米粥 白米,雞肉,玉米粒,雞蛋,芹菜	五穀珍寶飯 白米,五穀珍寶	百頁燒肉 豬肉,百頁豆腐,蔥,薑	黃瓜鴿蛋 大黃瓜,鴿蛋,貢丸,木耳,紅蘿蔔	青菜.水果 時蔬,水果	鳳梨苦瓜雞湯 雞肉,苦瓜,蔭鳳梨	紅豆湯+起司火腿吐司 紅豆,起司火腿吐司
16	三	玉米蛋餅 玉米蛋餅	有機白米飯 白米,有機米	蒲燒鯛魚 鯛魚片	蝦仁筊白筍 筊白筍,蝦仁,紅蘿蔔	青菜.水果 時蔬,水果	四神湯 四神,薏仁,大骨	黑糖饅頭+低糖豆漿 黑糖饅頭,低糖豆漿
17	四	鮮肉雲吞 雲吞,小白菜	五穀珍寶飯 白米,五穀珍寶	鹹酥雞 雞肉塊	什錦豆腐 豆腐,杏鮑菇,紅蘿蔔,玉米,青豆	青菜.水果 時蔬,水果	蘿蔔湯 白蘿蔔,大骨	枸杞茶+奶油餐包 枸杞,冰糖,奶油餐包
18	五	火鍋湯 玉米,高麗菜,豬肉片,金針菇,蝦餃	地瓜飯 白米,地瓜	醡醬肉燥 絞肉,豆乾丁,洋蔥	滷蛋 雞蛋,滷包	青菜.水果 時蔬,水果	牛蒡湯 牛蒡,大骨	法式燻雞麵包 法式燻雞麵包
21	一	運　動　會　補　假						
22	二	起司三明治 起司三明治	鳳梨蝦仁炒飯 白米,鳳梨罐,蝦仁,玉米,雞蛋,洋蔥			青菜.水果 時蔬,水果	海芽湯 海芽,大骨	柚子茶+小熱狗麵包 柚子茶,小熱狗麵包
23	三	魚片粥 白米,鯛魚片,芹菜	有機白米飯 白米,有機米	梅乾扣肉 豬肉,梅乾菜	玉米炒蛋 玉米粒,雞蛋	青菜.水果 時蔬,水果	酸不辣湯 豆腐,紅蘿蔔,肉絲,木耳,雞蛋	亞麻子蔓越莓麵包+鮮奶 亞麻子蔓越莓麵包,鮮奶
24	四	關東煮 玉米,油豆腐,白蘿蔔,紅蘿蔔,貢丸	五穀珍寶飯 白米,五穀珍寶	豆鼓蒸魚 鱈魚片,豆豉	客家小炒 肉絲,芹菜,豆干,魷魚	青菜.水果 時蔬,水果	香菇雞湯 香菇,雞肉	燒仙草+鮮奶吐司 仙草原汁,八寶豆,鮮奶吐司
25	五	麵線羹 紅麵線,肉羹,竹筍絲,大骨,香菜	地瓜飯 白米,地瓜	瓜仔肉 豬絞肉,醬瓜	花枝丸 花枝丸	青菜.水果 時蔬,水果	白菜鮮菇湯 大白菜,金針菇,紅蘿蔔,香菇	古早味蛋糕 古早味蛋糕
28	一	蘿蔔糕 蘿蔔糕	海鮮炒麵 麵條,高麗菜,蝦仁,花枝,肉絲			青菜.水果 時蔬,水果	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋	四角起酥火腿麵包 四角起酥火腿麵包
29	二	清粥小菜 白米,肉鬆,花生麵筋,脆瓜	五穀珍寶飯 白米,五穀珍寶	麵輪燒肉 豬肉,麵輪,蔥	紅絲炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔	青菜.水果 時蔬,水果	黃瓜魚丸湯 大黃瓜,鱈魚丸	桂圓紅棗茶+小紅豆麵包 桂圓乾,紅棗,小紅豆麵包
30	三	水煮玉米+麥茶 玉米,麥茶	有機白米飯 白米,有機米	滷雞腿 雞腿,滷包	五柳豆包 豆包,金針菇,木耳,紅蘿蔔	青菜.水果 時蔬,水果	味噌豆腐湯 味噌,豆腐,海芽	牛奶饅頭+低糖豆漿 牛奶饅頭,低糖豆漿

＊本餐點表以幼兒作息及營養需求做規劃，並可依季節時令與活動需要彈性調整。
＊本園一律使用國產豬、牛肉食材，肉品產地:臺灣。
＊學期隔月的每週二固定為環保蔬食餐，愛地球的同時並兼顧幼兒的蔬果攝取。
＊依衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」，本菜單內容含有部分易引起過敏之食物如：甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、 蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品，請斟酌食用。