

成德附幼 108 年 11 月菜單

日期	星期	上午點心	主食	主菜	副菜	青菜.水果	湯	下午點心
1	五	皮蛋瘦肉粥 <small>白米.肉絲.雞蛋.皮蛋</small>	地瓜飯 <small>白米.地瓜</small>	蔥燒肉片 <small>豬肉片.洋葱.壽喜燒醬</small>	香拌素雞 <small>素雞.木耳.紅蘿蔔.小黃瓜.芹菜</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	金針排骨湯 <small>金針.排骨</small>	蜂蜜捲蛋糕+鮮奶 <small>蜂蜜捲蛋糕.鮮奶</small>
4	一	法式燻雞三明治+鮮奶 <small>法式燻雞.三明治.鮮奶</small>	海鮮炒麵 <small>麵條.高麗菜.蝦仁.花枝.肉絲</small>			青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	海芽排骨湯 <small>海芽.排骨</small>	綠豆湯+小牛角麵包 <small>綠豆.小牛角麵包</small>
5	二	鮮肉雲吞 <small>雲吞.小白菜</small>	五穀珍寶飯 <small>白米.五穀珍寶</small>	鹹酥雞肉 <small>雞肉塊</small>	什錦豆腐 <small>豆腐.杏鮑菇.紅蘿蔔.玉米.青豆</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	藥燉排骨湯 <small>藥燉.排骨.藥材.排骨</small>	銀耳蓮子湯+葡萄吐司 <small>白木耳.蓮子.葡萄吐司</small>
6	三	水煮玉米+柳橙汁 <small>玉米.柳橙汁</small>	有機白米飯 <small>白米.有機米</small>	百頁燒肉 <small>豬肉.百頁豆腐.蔥.薑</small>	黃瓜鵝蛋 <small>大黃瓜.鵝蛋.貢丸.木耳.紅蘿蔔</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	鳳梨苦瓜雞湯 <small>雞肉.苦瓜.蔞鳳梨</small>	蔥抓餅加蛋+低糖豆漿 <small>蔥抓餅加蛋.低糖豆漿</small>
7	四	竹筍粥 <small>白米.竹筍.香菇.肉絲</small>	五穀珍寶飯 <small>白米.五穀珍寶</small>	蒲燒鯛魚 <small>鯛魚</small>	蝦仁筍白筍 <small>筍白筍.蝦仁.紅蘿蔔</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	白菜肉片湯 <small>酸白菜.豬肉片</small>	法式奶香核桃麵包+優酪乳 <small>法式奶香核桃麵包.優酪乳</small>
8	五	肉羹麵 <small>油麵.肉羹.竹筍絲.大骨.香菜</small>	地瓜飯 <small>白米.地瓜</small>	滷豬腱肉 <small>豬腱肉.蔥.滷包</small>	番茄炒蛋 <small>洋葱.雞蛋</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	薏仁排骨湯 <small>冬瓜.大薏仁.排骨</small>	檸檬蛋糕+鮮奶 <small>檸檬蛋糕.鮮奶</small>
11	一	饅頭加蛋+低糖豆漿 <small>饅頭加蛋.低糖豆漿</small>	豬肉燴飯 <small>梅花肉片.洋葱.金針菇.雞蛋.魚板</small>			青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	玉米蛋花湯 <small>玉米粒.雞蛋.蔥</small>	紅豆紫米牛奶粥 <small>紅豆.紫米.鮮奶</small>
12	二	生日蛋糕+優酪乳 <small>生日蛋糕.優酪乳</small>	五穀珍寶飯 <small>白米.五穀珍寶</small>	醬爆雞丁 <small>雞肉.洋葱.小黃瓜.甜麵醬</small>	蒸蛋 <small>雞蛋</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	蘿蔔排骨酥湯 <small>白蘿蔔.排骨酥</small>	麵線羹 <small>紅麵線.肉羹.竹筍絲.大骨.香菜</small>
13	三	芋頭粥 <small>白米.芋頭.肉絲.香菇.芹菜</small>	有機白米飯 <small>白米.有機米</small>	蒜泥白肉 <small>豬肉片.小黃瓜.蒜末</small>	滷油豆腐 <small>油豆腐.滷包</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	竹筍雞湯 <small>竹筍.雞肉</small>	果醬吐司+薏仁漿 <small>白吐司.草莓果醬.薏仁漿</small>
14	四	海鮮湯麵 <small>拉麵.蝦仁.透抽.蛤蜊.小白菜</small>	五穀珍寶飯 <small>白米.五穀珍寶</small>	香酥魚塊 <small>土魷魚</small>	滷白菜 <small>大白菜.紅蘿蔔.木耳</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	蓮藕排骨湯 <small>蓮藕.排骨</small>	桂圓紅棗茶+奶油餐包 <small>桂圓乾.紅棗.奶油餐包</small>
15	五	清粥小菜 <small>白米.雞蛋.蔥.肉鬆.花生麵筋</small>	地瓜飯 <small>白米.地瓜</small>	滷雞腿 <small>雞腿.滷包</small>	肉末玉米 <small>雞絞肉.玉米粒.紅蘿蔔</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	蚵仔湯 <small>黃金蚵仔.薑</small>	銅鑼燒+鮮奶 <small>銅鑼燒.鮮奶</small>
18	一	肉包+鮮奶 <small>肉包.鮮奶</small>	炒米粉 <small>米粉.香菇.高麗菜.肉絲</small>			青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	貢丸湯 <small>香菇貢丸.芹菜</small>	山粉圓湯+小鮭魚沙拉麵包 <small>山粉圓.冬瓜磚.小鮭魚沙拉麵包</small>
19	二	糙米粥 <small>糙米.排骨.芹菜</small>	五穀珍寶飯 <small>白米.五穀珍寶</small>	梅乾扣肉 <small>豬肉.梅乾菜</small>	玉米炒蛋 <small>玉米粒.雞蛋</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	酸辣湯 <small>豆腐.紅蘿蔔.肉絲.木耳.雞蛋</small>	地瓜湯+紅豆吐司 <small>地瓜.紅豆吐司</small>
20	三	火鍋湯 <small>玉米.高麗菜.豬肉片.魚板.蝦餃</small>	有機白米飯 <small>白米.有機米</small>	豆豉蒸魚 <small>鱈魚.豆豉</small>	客家小炒 <small>肉絲.芹菜.豆干.魷魚</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	黃瓜排骨湯 <small>大黃瓜.排骨</small>	蘿蔔糕+低糖豆漿 <small>蘿蔔糕.低糖豆漿</small>
21	四	擔仔麵 <small>貢麵.絞肉.滷蛋.韭菜.大骨</small>	五穀珍寶飯 <small>白米.五穀珍寶</small>	三杯雞 <small>雞肉.米血.蒜.薑</small>	雙色海絲 <small>海帶絲.豆干絲.芹菜.紅蘿蔔</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	味噌魚片湯 <small>鱈魚片.味噌.豆腐</small>	愛玉湯+小菠蘿麵包 <small>愛玉.檸檬.小菠蘿麵包</small>
22	五	雞絲麵 <small>雞絲麵.小白菜.雞蛋</small>	地瓜飯 <small>白米.地瓜</small>	瓜仔肉 <small>豬絞肉.醬瓜</small>	花枝丸 <small>花枝丸</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	白菜鮮菇湯 <small>大白菜.金針菇.紅蘿蔔.香菇</small>	玉米脆片+鮮奶 <small>玉米脆片.鮮奶</small>
25	一	運動會補假						
26	二	蛋餅+鮮奶 <small>蛋餅.鮮奶</small>	櫻花蝦炒飯 <small>白米.櫻花蝦.雞蛋.蔥</small>			青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	紫菜蛋花湯 <small>紫菜.雞蛋</small>	芋泥吐司+優酪乳 <small>芋泥吐司.優酪乳</small>
27	三	麻油雞麵線 <small>麵線.雞肉.高麗菜.麻油</small>	有機白米飯 <small>白米.有機米</small>	南瓜雞丁 <small>雞肉.南瓜</small>	滷蛋 <small>雞蛋.滷包</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	山藥排骨湯 <small>山藥.排骨</small>	紅豆湯+小布麗麵包 <small>紅豆.小布麗麵包</small>
28	四	米粉湯 <small>粗米粉.豬肉.芹菜.大骨</small>	五穀珍寶飯 <small>白米.五穀珍寶</small>	糖醋魚 <small>鯛魚.洋葱.鳳梨.紅椒</small>	五柳豆包 <small>豆包.金針菇.木耳.紅蘿蔔.芹菜</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	香菇雞湯 <small>香菇.雞肉</small>	菜包+低糖豆漿 <small>菜包.低糖豆漿</small>
29	五	海鮮粥 <small>白米.蝦仁.透抽.蛤蜊.玉米粒.芹菜</small>	地瓜飯 <small>白米.地瓜</small>	麵輪燒肉 <small>豬肉.麵輪.蔥</small>	炒天婦羅 <small>甜不辣.竹筍.芹菜</small>	青菜.水果 <small>時蔬.水果</small>	冬瓜蛤蜊湯 <small>冬瓜.蛤蜊.薑絲</small>	香草捲蛋糕+鮮奶 <small>香草捲蛋糕.鮮奶</small>

* 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。