成德附幼 110 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	一	水煎包 水煎包	咖哩炒麵 油麵.蝦仁.肉絲.洋蔥.咖哩醬			青菜.水果 時蔬.水果	魚丸湯 鱈魚丸.芹菜	起司三明治 起司三明治
2	二	魚片粥 白米.鯛魚片.芹菜	五穀珍寶飯 白米.五穀珍寶	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	麥茶+芋泥包 麥茶.芋泥包
3	三	關東煮 玉米.油豆腐.白蘿蔔.紅蘿蔔.貢丸	有機白米飯 白米.有機米	柳葉魚條 柳葉魚條	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	小紅豆麵包+鮮奶 小紅.豆麵包鮮奶
4	四	擔仔麵 意麵.絞肉.鴿蛋.韭菜.大骨	五穀珍寶飯 白米.五穀珍寶	三杯雞 雞肉.杏鮑菇.薑	五柳豆包 豆包.金針菇.木耳.紅蘿蔔	青菜.水果 時蔬.水果	味噌魚片湯 雕魚片.味噌.豆腐	芋香西米露+糙米核桃吐司 芋頭.椰奶.西谷米.糙米核桃吐司
5	五	麻油雞麵線 麵線.雞肉.高麗菜.麻油	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	小可頌麵包 小可頌麵包
8	一	菜包 菜包	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	山粉圓湯+奶油餐包 山粉圓.奶油餐包
9	二	糙米粥 糙米.腩排.芹菜	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	焗燒起士麵包 焗燒起士麵包
10	三	鍋燒冬粉 冬粉.豬肉片.高麗菜.蟳味棒	有機白米飯 白米.有機米	香酥魚塊 土魠魚	滷白菜 大白菜.紅蘿蔔.木耳	青菜.水果 時蔬.水果	野菇雞湯 金針菇.鴻喜菇.秀珍菇.雞肉	蘿蔔糕+低糖豆漿 蘿蔔糕.低糖豆漿
11	四	雞絲麵 雞絲麵.小白菜.雞蛋	五穀珍寶飯 白米.五穀珍寶	滷雞腿 雞腿.滷包	肉末玉米 雞絞肉.玉米粒.紅蘿蔔	青菜.水果 時蔬.水果	冬瓜蛤蜊湯 冬瓜.蛤蜊.薑絲	綠豆湯+菠蘿奶酥吐司 綠豆湯.菠蘿奶酥吐司
12	五	肉羹麵 油麵.肉羹.竹筍絲.大骨.香菜	地瓜飯 白米.地瓜	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	番茄蛋花湯 番茄.雞蛋	古早味蛋糕 古早味蛋糕
15	一	蔥油餅 蔥油餅	肉醬義大利麵 義大利麵.洋菇.洋蔥.絞肉.蘑菇醬			青菜.水果 時蔬.水果	玉米濃湯 玉米醬.玉米粒.雞蛋.奶油白醬	帕瑪森軟式法國麵包 帕瑪森軟式法國麵包
16	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	肉骨茶湯 肉骨茶包	銀耳蓮子湯+鮮奶吐司 銀耳蓮子湯.鮮奶吐司
17	三	油豆腐米苔目 米苔目.油豆腐.肉絲.芹菜	有機白米飯 白米.有機米	紅燒魚丁 鯛魚片.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	小奶酥麵包+鮮奶 小奶酥麵包.鮮奶
18	四	芋頭粥 白米.芋頭.肉絲.香菇.芹菜	五穀珍寶飯 白米.五穀珍寶	香菇雞丁 雞肉.香菇.大黃瓜	蒸蛋 雞蛋	青菜.水果 時蔬.水果	蘿蔔湯 白蘿蔔.大骨	仙草湯+藜麥果乾饅頭 仙草湯.藜麥果乾饅頭
19	五	肉包 肉包	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	銅鑼燒 銅鑼燒
22	一	運動會補假						
23	二	蛋餅 蛋餅	櫻花蝦炒飯 白米.櫻花蝦.雞蛋.蔥			青菜.水果 時蔬.水果	貢丸湯 香菇貢丸.芹菜	柚子茶+肉鬆蔥捲麵包 柚子茶.肉鬆蔥捲麵包
24	三	鮮肉雲吞 雲吞.小白菜	有機白米飯 白米.有機米	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	青木瓜大骨湯 青木瓜.大骨	紅豆餡包+低糖豆漿 紅豆餡包.低糖豆漿
25	四	皮蛋瘦肉粥 白米.肉絲.雞蛋.皮蛋	五穀珍寶飯 白米.五穀珍寶	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	紅豆湯+葡萄吐司 紅豆湯.葡萄吐司
26	五	水煮玉米+麥茶 玉米.麥茶	地瓜飯 白米.地瓜	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	小布麗麵包 小布麗麵包
29	一	小鮪魚玉米麵包 小鮪魚玉米麵包	海鮮炒麵 麵條.高麗菜.蝦仁.花枝.肉絲			青菜.水果 時蔬.水果	味噌海芽湯 味噌.豆腐.海芽	枸杞茶+奶黃包 枸杞茶.奶黃包
30	二	火鍋湯 玉米.高麗菜.豬肉片.金針菇.蝦餃	五穀珍寶飯 白米.五穀珍寶	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	地瓜湯+起司吐司 地瓜湯.起司吐司

＊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。

＊每學期隔月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量。