

113年 11月 營養餐點表 (每日均附水果)

日期	星期	上午點心	美味午餐 (本園一律使用國產豬肉，請安心食用)	下午點心	餐點類別檢核			
					全穀根莖類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類
1	五	什錦冬粉湯	沙茶雞肉燴飯(雞肉+蝦仁+三色豆+青菜)+ 榨菜肉絲湯	紅豆小湯圓	V	V	V	V
4	一	什錦米苔目	胚芽米飯+ 洋芋燉雞+ 螞蟻上樹+ 鮮炒時蔬+ 山藥排骨湯	蔬菜湯餃	V	V	V	V
5	二	玉米吻仔魚粥	胚芽米飯+ 京醬肉絲+ 三色玉米+ 鮮炒時蔬+ 冬瓜蛤蜊湯	肉燥米粉湯	V	V	V	V
6	三	雞蛋饅頭+豆漿	什錦炒飯條(肉絲+香菇+紅蘿蔔+高麗菜)+ 蘿蔔排骨湯	綠豆地瓜湯	V	V	V	V
7	四	什錦意麵	胚芽米飯+ 薑絲魚片+ 紅燒豆腐+ 鮮炒時蔬+ 味噌海芽湯	芋頭瘦肉粥	V	V	V	V
8	五	肉絲麵線	胚芽米飯+ 香菇肉燥+ 甜條小黃瓜+ 鮮炒時蔬+ 玉米排骨湯	芋頭蛋糕+ 養樂多	V	V	V	V
11	一	蔬菜湯麵	胚芽米飯+ 塔香雞丁+ 芹菜炒腐皮+ 鮮炒時蔬+ 玉米濃湯	香菇瘦肉粥	V	V	V	V
12	二	金瓜米粉湯	胚芽米飯+ 打拋豬+ 玉米炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 金針排骨湯	蛋花麵線	V	V	V	V
13	三	芝麻饅頭+牛奶	什錦炒麵(肉絲+紅蘿蔔+木耳絲+高麗菜)+ 大黃瓜魚羹湯	紅豆薏仁湯	V	V	V	V
14	四	客家板條	胚芽米飯+ 冬瓜燴豬肉+小黃瓜燴雙菇+ 鮮炒時蔬+ 玉米排骨湯	什錦麵疙瘩	V	V	V	V
15	五	玉米雞蓉粥	咖哩雞肉飯(雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥)+ 番茄豆腐湯	八寶粥	V	V	V	V
18	一	什錦湯麵	胚芽米飯+ 梅干肉+ 蔥爆甜不辣+ 鮮炒時蔬+ 蔬菜玉米湯	什錦蛋花粥	V	V	V	V
19	二	芋頭米粉湯	胚芽米飯+ 京醬肉絲+ 金針菇炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 味噌豆腐湯	關東煮	V	V	V	V
20	三	鮮肉包+豆漿	日式炒烏龍麵(肉絲+香菇+紅蘿蔔+高麗菜)+ 冬瓜蛤蜊湯	燕麥綠豆湯	V	V	V	V
21	四	玉米蛋花粥	胚芽米飯+ 紅燒雞腿+ 豆干滷海帶+ 鮮炒時蔬+ 番茄蛋花湯	絲瓜麵線	V	V	V	V
22	五	什錦板條湯	胚芽米飯+ 蔥爆吻仔魚+ 家常豆腐+ 鮮炒時蔬+ 蘿蔔排骨湯	紅豆紫米湯	V	V	V	V
25	一	肉燥意麵	胚芽米飯+ 蠔油雞丁+ 洋蔥炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 味噌海芽湯	芋頭米粉湯	V	V	V	V
26	二	吻仔魚蛋花粥	胚芽米飯+ 榨菜肉絲+ 雙色玉米+ 鮮炒時蔬+ 山藥排骨湯	蘿蔔糕湯	V	V	V	V
27	三	黑糖饅頭+牛奶	義大利肉醬麵(蘑菇醬+洋蔥+豬絞肉+番茄)+ 玉米濃湯	芋頭西米露	V	V	V	V
28	四	南瓜粥	胚芽米飯+ 瓜仔肉+ 竹筍炒肉絲+ 鮮炒時蔬+ 番茄蛋花湯	火雞三明治	V	V	V	V
29	五	什錦米粉湯	滷肉飯(豬肉+豆乾丁+香菇)+ 高麗菜+ 青菜豆腐湯	綠豆薏仁湯	V	V	V	V

主任

園長