

114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
3	一	什錦米苔目	胚芽米飯+ 玉米燴雞丁+ 金針菇炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 蘿蔔貢丸湯	蔬菜粉絲湯	√	√	√	√
4	二	蛋花麵線	胚芽米飯+ 蔥燒魚片+ 洋蔥甜不辣+ 鮮炒時蔬+ 紫菜蛋花湯	什錦麵疙瘩	√	√	√	√
5	三	鮮奶饅頭+ 豆漿	什錦炒飯條 (香菇+紅蘿蔔+高麗菜)+ 大黃瓜魚羹湯	紅豆紫米湯	√	√	√	√
6	四	玉米蛋花粥	胚芽米飯+ 塔香雞丁+ 芹菜炒腐皮+ 鮮炒時蔬+ 味噌豆腐湯	關東煮	√	√	√	√
7	五	南瓜米粉湯	日式雞肉燴飯 (雞丁+蛋+洋蔥)+ 冬瓜蛤蜊湯	爆漿奶油餅+ 麥茶	√	√	√	√
10	一	鮮蔬肉絲麵	胚芽米飯+ 薑汁魚片+ 螞蟻上樹+ 鮮炒時蔬+ 蔬菜玉米湯	皮蛋瘦肉粥	√	√	√	√
11	二	芋泥包+豆漿	胚芽米飯+ 香菇肉燥+ 洋蔥炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 蓮藕排骨湯	什錦湯餃	√	√	√	√
12	三	蔬菜瘦肉粥	義大利肉醬麵 (蘑菇醬+洋蔥+豬絞肉+番茄)+ 玉米蛋花湯	八寶粥	√	√	√	√
13	四	客家板條	胚芽米飯+ 蠔油雞丁+ 三色玉米+ 鮮炒時蔬+ 冬瓜排骨湯	鍋燒意麵	√	√	√	√
14	五	蔬菜冬粉湯	胚芽米飯+ 冬瓜燴豬肉+ 滷豆干片 鮮炒時蔬+ 紫菜蛋花湯	燕麥紅豆湯	√	√	√	√
17	一	雞蛋蔬菜粥	胚芽米飯+ 馬鈴薯雞丁+ 雙色玉米+ 鮮炒時蔬+ 味噌海芽湯	肉燥意麵	√	√	√	√
18	二	日式烏龍麵	胚芽米飯+ 榨菜肉絲+ 玉米炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 柴魚豆腐蛋花湯	蘿蔔糕湯	√	√	√	√
19	三	芝麻饅頭+ 牛奶	什錦炒烏龍麵 (肉絲+紅蘿蔔+木耳絲+高麗菜)+ 冬瓜蛤蜊湯	綠豆薏仁湯	√	√	√	√
20	四	什錦冬粉湯	胚芽米飯+ 蒜香吻仔魚+ 滷油豆腐+ 鮮炒時蔬+ 金針排骨湯	玉米瘦肉粥	√	√	√	√
21	五	擔仔麵	滷肉飯 (豬肉+豆乾丁+香菇)+ 高麗菜+ 蘿蔔排骨湯	紅豆湯	√	√	√	√
24	一	什錦麵線	胚芽米飯+ 蔥燒魚片+ 小黃瓜燴菜捲+ 鮮炒時蔬+ 玉米蛋花湯	蔬菜湯餃	√	√	√	√
25	二	南瓜粥	胚芽米飯+ 瓜仔肉+ 醬汁豆干丁+ 鮮炒時蔬+ 青菜豆腐湯	肉絲米粉湯	√	√	√	√
26	三	銀絲卷+牛奶	什錦炒麵 (肉絲+紅蘿蔔+木耳絲+高麗菜)+ 蘿蔔排骨湯	芋頭西米露	√	√	√	√
27	四	鮮蔬肉絲麵	胚芽米飯+ 紅燒雞腿+ 豆干滷海帶+ 鮮炒時蔬+ 玉米濃湯	火雞三明治	√	√	√	√
28	五	蔬菜粉絲湯	胚芽米飯+ 梅干肉+ 紅蘿蔔炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 大黃瓜排骨湯	綠豆湯	√	√	√	√

主任

園長