

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	主食 (份)	魚肉 豆蛋 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (大 卡)
								乳品							
1	2021/11/1	一	米食	豆皮壽司	肉包	奶酥麵包	果汁	水果	5.0	2	0.5	2	1		663
2	2021/11/2	二	白米飯	春川炒雞	小瓜肉片	有機蔬菜	浮水魚羹	乳品	4.8	2.1	1.4	2		1	769
3	2021/11/3	三	米食	香菇干貝粥	什錦滷味	蒜拌豇豆	叉燒包	水果	5	2.1	0.8	2	1		678
4	2021/11/4	四	麥片飯	蒙古炒肉	蘿蔔燒麵輪	有機蔬菜	綠豆湯	乳品	5.3	2.5	1.1	2		1	826
5	2021/11/5	五	芝麻飯	香酥魚排	咖哩洋芋	枸杞絲瓜	魚皮湯		5	2.3	1	2.5			660
6	2021/11/8	一	糙米飯	五香肉燥	筍乾海帶結	炒花椰菜	四神湯	水果	4.7	2.4	1	2	1		689
7	2021/11/9	二	五穀飯	鹹水雞	鐵板銀芽	有機蔬菜	南瓜濃湯	乳品	5	2	1.1	2		1	768
8	2021/11/10	三	麵食	紅燒豬肉麵	茶葉蛋	柴魚大陸妹	原木麵包	水果	5.5	2.3	1.1	2	1		735
9	2021/11/11	四	白米飯	醬燒排骨	三色蝦仁	有機蔬菜	冬瓜雞湯	乳品	5	2.2	1	2		1	775
10	2021/11/12	五	香鬆飯	蜜汁豆干	木耳炒蛋	豆菊高麗菜	山藥菇湯		4.8	2.2	1	2			616
11	2021/11/15	一	洋蔥仁	馬鈴薯燉肉	鮮菇三絲	蒜炒油菜	雞蛋豆腐湯	水果	4.6	2.3	1.2	2	1		675
12	2021/11/16	二	藜麥飯	三杯雞	開陽白菜	有機蔬菜	翡翠蛋花湯	乳品	4.5	2.2	1.4	2.5		1	778
13	2021/11/17	三	米食	鯖魚聰明粥	滷雞排	雙色花菜	迷你鬆餅	水果	5	2	0.6	2	1		665
14	2021/11/18	四	燕麥飯	香芋鴨肉	油蔥扁蒲	有機蔬菜	酸白菜肉湯	乳品	4.7	2.4	1.5	2		1	787
15	2021/11/19	五	白米飯	糖醋魚丁	黃豆芽干片	薑絲青江	魚丸湯		4.5	2.7	1.1	2			635
16	2021/11/22	一	紫米飯	磨菇豬柳	黃瓜麵筋	蒜香莧菜	香菇雞湯	水果	4.5	2.3	1.3	2	1		670
17	2021/11/23	二	小米飯	蠔油雞丁	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	羅宋湯	乳品	4.5	2.2	1.3	2		1	753
18	2021/11/24	三	麵食	照燒烏龍麵	燒賣	涼拌小瓜	田園蔬菜湯	水果	4.8	2	1	2	1		661
19	2021/11/25	四	白米飯	味噌燒肉	家常小炒	有機蔬菜	紫菜豆腐湯	乳品	4.5	2.4	1	2		1	760
20	2021/11/26	五	麥片飯	黑胡椒百頁	荷包蛋	蒜香四季豆	蘿蔔湯		4.5	2	1	2			580
21	2021/11/29	一	白米飯	咖哩雞	豆薯鮮菇	蒜香菠菜	金針菇肉絲湯	水果	4.8	2.2	1.1	2	1		675
22	2021/11/30	二	糙米飯	辣炒皮蛋	冬瓜火腿丁	有機蔬菜	佛跳牆	乳品	4.5	2.3	1.2	2		1	758

※本校午餐一律使用國產豬

備註	國小1~3年級	熱量: 620~720大卡	全穀雜糧類: 3.5~4.5份	魚肉豆蛋類: 2份	油脂類: 2份	蔬菜類: 1.5份
	國小4~6年級	熱量: 720~830大卡	五穀根莖類: 4.5~5.5份	魚肉豆蛋類: 2份	油脂類: 2.5份	蔬菜類: 2份

1. 遇特殊狀況(如颱風、退貨、物價上揚)變動食譜

2. 11/5, 11/19供應低碳餐

11/12, 11/26供應健康蔬食餐

臺南市忠義國小附設幼兒園110年11月份點心菜單

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
日期	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日
上午點心品名	炒意麵	雞蓉玉米粥	蓮蓉包 米漿	鮭魚薯泥吐司 豆漿	義大利麵
下午點心品名	蒸玉米	綜合水果	關東煮	蘿蔔糕 芭樂	紅豆餅 蘋果
日期	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日
上午點心品名	香菇肉羹	炒烏龍麵	鮮肉包 豆漿	台北米粉湯	台式鹹粥
下午點心品名	茶葉蛋 桔茶		綜合水果	仙草奶凍	肉鬆蛋餅 芭樂
日期	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日
上午點心品名	紫芋紅豆饅頭 米漿	蛋花麵線	薯泥起士吐司 豆漿	炒冬粉	南瓜蔬菜粥
下午點心品名	檸檬愛玉湯	綜合水果	綠豆湯	車輪餅 芭樂	蔓越核桃土司 蘋果
日期	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日
上午點心品名	味噌豚骨拉麵	紅蘿蔔蔓越莓饅頭 豆漿	奶油果醬吐司 米漿	粿仔條湯	糙米瘦肉粥
下午點心品名	蒸地瓜	綜合水果	蒸蛋	綜合滷味 芭樂	唱片麵包 蘋果
日期	11月29日	11月30日	12月1日	12月2日	12月3日
上午點心品名	全麥起士饅頭 豆漿	魚皮冬粉湯			
下午點心品名	蒸肉圓	綜合水果			

本園一律使用國產豬肉