

臺南市學甲區中洲國民小學附設幼兒園 113 學年度第一學期

11 月份餐點表

※本園一律使用國產豬、牛肉食材。

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
W10	1 五	芭樂片+優酪乳	白米飯、回鍋肉片、玉米燒肉末、有機白菜、蘿蔔貢丸湯、履歷豆漿	高麗菜雞蛋麵線
W11	4 一	蘋果片+低糖豆漿	白米飯、樹子蒸魚、紅蘿蔔炒蛋、蒜香菠菜、海帶芽蛋花湯、柳丁	生煎湯包+鮮奶
5	二	奇異果片+鮮奶	糙米飯、義式香草燉雞、塔香海茸、有機青江菜、豆薯蛋花湯、香蕉	海鮮披薩+低糖豆漿
6	三	芭樂片+優酪乳	海鮮粥、炸雞腿、三杯杏鮑菇米血、全脂保久乳、藍莓麵包	杯子蛋糕+芝麻豆漿
7	四	蘋果片+鮮奶	糙米飯、梅干菜肉燥、南瓜蒸肉、有機高麗菜榨菜蘿蔔湯	芝麻包+低糖豆漿
8	五	香蕉+芝麻豆漿	白米飯、油蔥雞、雙花炒小卷、有機油菜海帶芽豆腐湯	白菜餛飩湯麵
W12	11 一	柳丁+優酪乳	白米飯、沙茶魚丁、苦瓜封肉、蒜香高麗菜蔬菜羅宋湯、紅地球葡萄	高麗菜虱目魚丸湯
12	二	奇異果片+優酪乳	糙米飯、紅燒獅子頭、什錦鹹水雞、有機地瓜葉海帶芽蛋花湯、香蕉	蛋餅+鮮奶
13	三	蘋果片+低糖豆漿	高麗菜肉絲滷麵、西西里番茄雞翅、豆瓣豆薯蒜香青江菜、全脂保久乳	青江菜魚羹湯
14	四	芭樂片+優酪乳	糙米飯、三杯豆干雞丁、玉米炒蛋、蒜香白花菜芥菜雞湯	水煮蛋+低糖豆漿
15	五	蘋果片+鮮奶	白米飯、黑胡椒豬肉、滷冬瓜麵輪、有機白菜大頭菜肉絲湯	高麗菜瘦肉蛋粥
W13	18 一	香蕉+優酪乳	白米飯、茄汁魚丁、醬燒大蝦、蒜香高麗菜素四神湯、柳丁	奶酥麵包+鮮奶
19	二	奇異果片+鮮奶	糙米飯、醬香肉燥、玉米炒蛋、有機花椰菜、紅豆湯 香蕉	油菜蛋包湯
20	三	水梨片+優酪乳	豚骨味噌拉麵、黑胡椒豬排、水煮蛋、蔥油青江菜全脂保久乳 堅果包	煎餃+低糖豆漿
21	四	柳丁+鮮奶	糙米飯、南瓜燒雞、花椰菜炒花枝、油菜玉米酸辣湯	滑蛋玉米瘦肉粥
22	五	香蕉+優酪乳	白米飯、蔥燒鴨肉、麻婆豆腐、有機白菜豆薯蛋花湯	水餃+芝麻豆漿
W14	25 一	蘋果片+低糖豆漿	白米飯、什錦滷菜、番茄蛋豆腐、香菇高麗菜小卷米粉湯、香蕉	絲瓜蛋麵線
26	二	奇異果片	糙米飯、味噌肉片、肉燥豆芽菜、有機油菜南瓜濃湯、橘子	高麗菜貢丸湯
27	三	蘋果片+低糖豆漿	麻油雞麵線、府城蝦捲、小黃瓜炒香腸花生麵包、全脂保久乳	克林姆麵包+鮮奶
28	四	香蕉+優酪乳	糙米飯、蘋果咖哩雞丁、肉末毛豆、炒豆芽菜玉米排骨湯	牛奶饅頭+低糖豆漿
29	五	木瓜片+低糖豆漿	白米飯、冬瓜控肉、砂鍋豆腐煲、有機A蔡關東煮湯	蒸地瓜+鮮奶

備註：每日餐點均含全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類及水果類等四大類食物

幼兒園教師：

教師兼周建男
附設幼兒園主任

單位主管

教師兼周建男
附設幼兒園主任

校長：

校長黃文信