

臺北市士林區葫蘆國小附設幼兒園113年11月份餐點表

臺北市士林區葫蘆國小附設幼兒園113年11月份餐點表										餐點類別檢核					
日期	星期	上午點心	午 餐						下午點心	全穀 雜糧 類	豆魚 蛋肉 類	蔬 菜 類	水 果 類		
			主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果							
11月1日	五	竹筍肉末粥	地瓜有機米飯	筍乾燒肉	燴三鮮	時令蔬菜	南瓜濃湯	季節水果	茶葉蛋、牛奶	√	√	√	√		
11月4日	一	日式關東煮	地瓜有機米飯	小黃瓜花生	蒜泥白肉	時令蔬菜	蓮子排骨湯	季節水果	銀絲卷	√	√	√	√		
11月5日	二	青菜豆腐湯	地瓜有機米飯	蝦仁花椰菜	清蒸鱸魚	時令蔬菜	莧菜銀魚湯	季節水果	綠豆西谷米	√	√	√	√		
11月6日	三	生日蛋糕、鮮奶	地瓜有機米飯	甜豆花枝	螞蟻上樹	時令蔬菜	薑絲蚵仔湯	季節水果	白菜燕餃湯	√	√	√	√		
11月7日	四	番茄蛋花湯	地瓜有機米飯	小棒腿	毛豆烤麩	時令蔬菜	豆腐貢丸湯	季節水果	芝麻包	√	√	√	√		
11月8日	五	台式鹹粥	有機米飯	海鮮燴飯		時令蔬菜	鮮菇玉米湯	季節水果	蒸地瓜	√	√	√	√		
11月11日	一	時蔬雞湯麵	有機米飯	香腸炒飯		時令蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	季節水果	鮮甜玉米條	√	√	√	√		
11月12日	二	絲瓜蛋花麵線	地瓜有機米飯	五香棒腿	三杯杏鮑菇	時令蔬菜	南瓜蔬菜湯	季節水果	香菇雞肉麵線	√	√	√	√		
11月13日	三	小菠蘿、鮮奶	地瓜有機米飯	筍白筍肉絲	玉米炒蝦仁	時令蔬菜	薑絲魚片湯	季節水果	皮蛋瘦肉粥	√	√	√	√		
11月14日	四	自製蔬菜沙拉	地瓜有機米飯	香菇蒸蛋	麻婆豆腐	時令蔬菜	金針排骨湯	季節水果	黑糖饅頭	√	√	√	√		
11月15日	五	叻仔魚粥	地瓜有機米飯	清蒸扁鱈	玉米馬鈴薯煎餅	時令蔬菜	蘿蔔排骨湯	季節水果	蟹味茶碗蒸	√	√	√	√		
11月18日	一	綜合水果點心盤	地瓜有機米飯	壽喜肉片	番茄滑蛋	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	季節水果	玉米脆片奶酪	√	√	√	√		
11月19日	二	魷魚米粉湯	地瓜有機米飯	海帶干絲	鮮蚵豆腐	時令蔬菜	竹筍排骨湯	季節水果	蒸蘿蔔糕	√	√	√	√		
11月20日	三	小餐包、鮮奶	地瓜有機米飯	糖醋甜不辣	蝦仁毛豆	時令蔬菜	貢丸蘿蔔湯	季節水果	韓式拌冬粉	√	√	√	√		
11月21日	四	鮮肉雲吞湯	地瓜有機米飯	香酥雞塊	豆瓣魚片	時令蔬菜	香菇雞湯	季節水果	水煮蛋	√	√	√	√		
11月22日	五	芋頭肉末鹹粥	麵食	咖哩炒烏龍		時令蔬菜	蛋花味噌湯	季節水果	綠豆地瓜湯	√	√	√	√		
11月23日	六	體育表演會													
11月25日	一	小肉包、(牛奶)	地瓜有機米飯	綜合滷味	四季肉末	時令蔬菜	白菜蛋花湯	季節水果	玉米濃湯	√	√	√	√		
11月26日	二	烏龍湯麵	地瓜有機米飯	香滷豬腱	西芹炒三鮮	時令蔬菜	黃豆芽雞腿湯	季節水果	海苔飯糰	√	√	√	√		
11月27日	三	雞蛋三明治、鮮奶	地瓜有機米飯	蛤蜊絲瓜	黃瓜鵝蛋	時令蔬菜	四神排骨湯	季節水果	蔬菜湯餃	√	√	√	√		
11月28日	四	番茄紅蘿蔔肉絲麵	地瓜有機米飯	蝦仁炒蛋	馬鈴薯餅	時令蔬菜	海芽魚乾湯	季節水果	鍋燒雞絲麵	√	√	√	√		
11月29日	五	體育表演會補假一天										√	√	√	√

※本園一律使用臺灣豬、牛肉食材。