

嘉基幼兒園113年11月餐點表

第一週	星期	早點	午餐		午點	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類
			主食	主菜、副菜、湯品					
11/1	五	草莓饅頭、豆漿	白米飯	古早味肉燥、鮮菇絲瓜、青翠時蔬、排骨南瓜湯	時蔬日式意麵	●	●	●	●
第二週	星期	早點	主食	午餐	午點	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類
11/4	一	黃金南瓜粥	白米飯	香菇瓜仔肉、大黃瓜煨貢丸、蒜香時蔬、香菇雞湯	紫米紅豆甜湯	●	●	●	●
11/5	二	果醬吐司/牛奶	燕麥飯	洋蔥炒蛋、鮮蔬百頁、時令蔬菜、蘿蔔豆皮湯	鍋燒意麵	●	●	●	●
11/6	三	營養蔬菜粥	炒飯	什錦鮮菇蛋炒飯、季節蔬菜、玉米排骨湯	小餐包/牛奶	●	●	●	●
11/7	四	紅豆饅頭/豆漿	白米飯	滑蛋肉絲玉米、清炒豆芽、蒜香時蔬、味噌豆腐湯	綠豆地瓜湯	●	●	●	●
11/8	五	麻油雞蛋麵線	糙米飯	芋頭滷肉、毛豆炒豆干、時令蔬菜、海帶芽小魚湯	味噌烏龍湯麵	●	●	●	●
第三週	星期	早點	主食	午餐	午點	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類
11/11	一	台式蘿蔔糕湯	白米飯	蔥燒豬肉、杏菇玉米、青翠時蔬、蒜頭雞湯	紅豆甜湯	●	●	●	●
11/12	二	葡萄吐司/牛奶	五穀飯	馬鈴薯雞丁、紅蘿蔔炒蛋、時蔬青菜、番茄排骨湯	大滷麵	●	●	●	●
11/13	三	糙米銀魚粥	麵	鮮蔬義大利麵(香菇、洋蔥、番茄、紅蘿蔔)、清炒食蔬、玉米濃湯	芋頭包/牛奶	●	●	●	●
11/14	四	銀絲卷/米漿	糙米飯	糖醋魚片、香酥杏鮑菇、時令蔬菜、薑絲冬瓜蛤蠣湯	絲瓜鮮菇麵	●	●	●	●
11/15	五	滑蛋餛飩麵	白米飯	油蔥肉燥、滷白菜、季節蔬菜、海帶芽豆腐湯	八寶粥	●	●	●	●
第四週	星期	早點	主食	午餐	午點	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類
11/18	一	小肉包/豆漿	白米飯	香滷翅小腿、番茄煨蛋、青翠時蔬、蘿蔔排骨湯	鍋燒意麵	●	●	●	●
11/19	二	絲瓜麵線	藜麥飯	銀芽鐵板豬柳、西洋芹甜不辣、時令蔬菜、冬瓜肉絲湯	法國吐司/牛奶	●	●	●	●
11/20	三	稀飯/小菜	白米飯	日式蒸蛋、鮮菇玉米、時令蔬菜、紫菜蛋花湯	綠豆薏仁甜湯	●	●	●	●
11/21	四	草莓饅頭/牛奶		感恩節大餐-吐司、烤雞、溫蔬菜(花椰菜、高麗菜、玉米、甜菇)、南瓜濃湯	芋頭西米露	●	●	●	●
11/22	五	皮蛋瘦肉粥	白米飯	醋溜魚片、玉米燴雞丁、季節蔬菜、蓮藕紅棗排骨湯	仙草蜜	●	●	●	●
第五週	星期	早點	主食	午餐	午點	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類
11/25	一	鮮蔬湯麵	白米飯	香噴噴雞肉飯、蜜汁豆干、時令蔬菜、味噌青蔬豆腐湯	小米蔬菜粥	●	●	●	●
11/26	二	果醬吐司/牛奶	五穀飯	橙汁排骨、滷白菜、時令蔬菜、蘿蔔魚丸湯	田園蛋餅/麥茶	●	●	●	●
11/27	三	芋頭鹹粥	炒麵	什錦炒麵(肉絲、香菇、洋蔥、紅蘿蔔、高麗菜)、青翠時蔬、牛蒡排骨湯	日式關東煮	●	●	●	●
11/28	四	銀絲卷/牛奶	糙米飯	豆酥魚片、螞蟻上樹、蒜香時蔬、麻香枸杞雞湯	韭香米台目	●	●	●	●
11/29	五	雞蛋麵線	白米飯	古早味滷肉、鮮菇絲瓜、青翠時蔬、紫菜蛋花湯	紅豆紫米粥	●	●	●	●

※本菜單標注意易引起過敏的食物如：牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品。若幼兒對上述之食物過敏，請務必通知園所

※每日午點提供季節時令水果，每週三的午餐為蔬果餐

※本餐點表因時令季節因素及廠商供需無法供應原定餐點時，以當日食物為準

※本園使用的豬肉品皆為國產豬

