

## 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<br>雜糧類 | 豆魚<br>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<br>雜糧類 | 豆魚<br>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<br>雜糧類 | 豆魚<br>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<br>雜糧類 | 豆魚<br>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<br>雜糧類 | 豆魚<br>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

