

臺南市學甲區中洲國民小學附設幼兒園 114 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
W103	一	芭樂片+優酪乳	白米飯、蒜蓉蒸魚丁、蔥花蛋、油菜玉米、海芽文蛤味噌湯、蘋果	高麗菜雞蛋麵線
4	二	蘋果片+低糖豆漿	糙米飯、咖哩雞丁、小黃瓜炒肉絲、有機白菜大頭菜肉絲湯、芭樂	茶葉蛋+鮮奶
5	三	奇異果片+鮮奶	大滷麵、醬燒豬肋排、青花菜炒培根、全脂保久乳	起司披薩+低糖豆漿
6	四	芭樂片+優酪乳	糙米飯、三杯雞丁、醬燒豆干、蒜香高麗菜茼蒿肉絲湯	杯子蛋糕+芝麻豆漿
7	五	蘋果片+鮮奶	白米飯、粉蒸肉、大頭菜炒三絲、有機青江菜番茄蛋花湯	芝麻包+低糖豆漿
W1110	一	香蕉+芝麻豆漿	白米飯、香酥鬼頭刀、砂鍋豆腐煲、海芽炒豆芽麻油菠菜蛋花湯、蘋果	白菜餛飩湯麵
11	二	柳丁+優酪乳	糙米飯、黑糖滷肉、三色蛋、有機油菜蘿蔔朱貝湯、芭樂	高麗菜虱目魚丸湯
12	三	奇異果片+優酪乳	高麗菜鹹粥、蒸肉圓、滷海帶結、鵪鶉蛋、五香豆乾、豬後腿外腱肉、肉酥麵包、履歷豆漿	蛋餅+鮮奶
13	四	蘋果片+低糖豆漿	糙米飯、什錦燒雞、滷冬瓜、鮮菇炒芥藍菜酸筍魚皮湯	青江菜魚羹湯
14	五	芭樂片+優酪乳	白米飯、味噌肉片、白菜獅子頭、有機高麗菜芥菜雞湯	肉鬆飯糰+低糖豆漿
W1217	一	蘋果片+鮮奶	白米飯、樹子蒸魚、香Q地瓜槌、胡麻菠菜九層塔蛤蜊湯、蘋果	高麗菜瘦肉蛋粥
18	二	香蕉+優酪乳	糙米飯、瓜仔香菇肉燥、番茄豆腐炒蛋、有機白菜紫菜蛋花湯、芭樂	草莓夾心麵包+鮮奶
19	三	奇異果片+鮮奶	南瓜米粉、茶葉蛋、蒜香奶油白菜、肉骨茶排骨湯優酪乳、堅果包	油菜蛋包湯
20	四	水梨片+優酪乳	糙米飯、蔥燒鴨肉、高麗菜炒培根、芝麻海帶根紅豆紫米湯	煎蘿蔔糕+低糖豆漿
21	五	柳丁+鮮奶	白米飯、麻油雞丁、韓式炒年糕、有機油菜酸辣肉絲湯	滑蛋玉米瘦肉粥
W1324	一	香蕉+優酪乳	白米飯、蒲燒鯛魚、南瓜炒蛋、油蔥高麗菜柴魚蘿蔔湯、蘋果	素食水餃+芝麻豆漿
25	二	蘋果片+低糖豆漿	糙米飯、黑胡椒豬肉、梅汁豆腐、有機菠菜玉米蛋花湯、芭樂	絲瓜蛋麵線
26	三	奇異果片	義大利肉醬麵、什錦鹹水雞、培根馬鈴薯濃湯全脂鮮乳	高麗菜貢丸湯
27	四	蘋果片+低糖豆漿	糙米飯、蜜汁雞丁、花椰菜炒魷魚、樹子炒水蓮冬菜鴨肉粉絲湯	荷包蛋+鮮奶
28	五	木瓜片+低糖豆漿	白米飯、薑汁燒肉、肉燥豆芽菜、有機高麗菜九尾草雞湯	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：

中洲國小
校長許鈺彬