



鳴遠幼兒園十一月份營養餐點表 113.11.1-113.11.30



日期	星期	上午點心	午餐	下午點心	餐點類別檢核			
					全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
1	五	南瓜粥	五穀飯、紅燒魚、玉米筍炒豆干、時令青菜、雙色蘿蔔湯	地瓜湯	✓	✓	✓	✓
4	一	香菇瘦肉粥	五穀飯、洋蔥燴肉片、滷豆腐、時令青菜、紫菜湯	大滷麵				
5	二	冬菜冬粉	壽星腿庫飯、時令青菜、芹香蘿蔔湯	黑糖饅頭、牛奶	✓	✓	✓	✓
6	三	蘿蔔糕湯	五穀飯、瓜子肉、洋蔥炒蛋、時令青菜、金針肉絲湯	鮮菇瘦肉粥	✓	✓	✓	✓
7	四	肉絲湯麵	五穀飯、蘿蔔控肉、蔥蛋、時令青菜、玉米濃湯	經典紅豆湯	✓	✓	✓	✓
8	五	翡翠鮮蔬粥	五穀飯、香酥魚、紅燒豆腐、時令青菜、牛蒡湯	香菇麵線	✓	✓	✓	✓
11	一	絲瓜麵線	五穀飯、冬瓜扣肉、玉米炒蛋、時令青菜、冬瓜湯	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
12	二	營養脆片、牛奶	香菇肉絲炒麵、滷豆干海帶、酸不辣湯	芋頭瘦肉粥	✓	✓	✓	✓
13	三	地瓜粥肉鬆	五穀飯、百頁燒肉、韭菜花炒肉末、時令青菜、酸菜肉片湯	豆花甜湯	✓	✓	✓	✓
14	四	芋香肉絲米粉湯	五穀飯、芝麻里肌肉、番茄炒蛋、時令青菜、蘿蔔排骨湯	紫菜玉米蛋花粥	✓	✓	✓	✓
15	五	海帶芽銀魚粥	五穀飯、美味柳葉魚、冬瓜燴杏鮑菇、時令青菜、玉米濃湯	鮮蔬麵	✓	✓	✓	✓
18	一	肉燥麵	五穀飯、洋芋燒肉、炒豆干、時令青菜、百菇豆腐湯	紅豆紫米粥	✓	✓	✓	✓
19	二	玉米排骨粥	蔬菜肉絲蛋炒飯、時令青菜、酸不辣湯	烏龍麵	✓	✓	✓	✓
20	三	鮮菇雞絲麵	五穀飯、瓜仔肉、菜脯蛋、時令青菜、金針排骨湯	什錦瘦肉粥	✓	✓	✓	✓
21	四	瘦肉米苔目	五穀飯、豆腐燒肉、炒三絲、時令青菜、冬瓜湯	果醬吐司 麥茶	✓	✓	✓	✓
22	五	芋頭蔬菜粥	五穀飯、糖醋魚柳、紅蘿蔔炒蛋、時令青菜、紫菜蛋花湯	蔬菜冬粉湯	✓	✓	✓	✓
25	一	蛋花肉絲麵	五穀飯、紅燒肉、燴南瓜、時令青菜、馬鈴薯湯	古早味鹹粥	✓	✓	✓	✓
26	二	地瓜稀飯	水餃、涼拌黃瓜、大黃瓜湯	蔬菜肉絲麵	✓	✓	✓	✓
27	三	銷魂麵線	五穀飯、冬瓜滷肉、蔥花蛋、時令青菜、牛蒡湯	蘿蔔糕鮮蔬湯	✓	✓	✓	✓
28	四	番茄蔬菜麵	五穀飯、醬爆肉絲、什錦炒冬粉、時令青菜、玉米湯	八寶豆花	✓	✓	✓	✓
29	五	玉米蔬菜粥	五穀飯、香酥魚、黃瓜燴鮮菇、時令青菜、雙色蘿蔔湯	關東煮	✓	✓	✓	✓

※餐後附有水果；餐點菜餚配合時令，如遇時令菜、颱風、或廚師請假時，菜單會有所更動。

※【本園肉類食材採用國內在地肉品，向芬芳食材供應商採買！特此告知！】

*本園一律使用國產豬、牛肉食材

*本園未使用輻射污染食品