



110 學年度第一學期仁和國小附設幼兒園 11 月份餐點表

日期	星期	上午點心	營養午餐	附餐	下午點心
11/1	一	漢堡+豆漿 (豬肉,漢堡包,黃豆)	米飯、炸土魷魚、炒高麗菜、胡瓜炒木耳 (白米,土魷魚,高麗菜,紅蘿蔔絲,胡瓜,木耳,白菜,豆腐,雞蛋)	水果	紅豆車輪餅 (紅豆,麵粉)
11/2	二	玉米濃湯 (玉米,洋蔥,胡蘿蔔)	皮蛋瘦肉粥、翡翠燒賣 (白米,皮蛋,豬肉絲,高麗菜,豬絞肉)		地瓜綠豆湯+芭樂 (地瓜,綠豆)
11/3	三	三色三明治+米漿 (果醬,土司,花生,,白米)	米飯、宮保豆腐、炒地瓜葉、蕃茄炒蛋、玉米濃湯 (白米,油豆腐,炸花生,紅蘿蔔,小黃瓜,地瓜葉,蕃茄,雞蛋,玉米粒,洋蔥)	水果	銅鑼燒+鮮奶 (紅豆,麵粉)
11/4	四	粿條湯 (粿仔條,肉絲,胡蘿蔔,高麗菜,豆芽菜)	米飯、糖醋里肌、炒青江菜、螞蟥上樹、竹筍大骨湯 (白米,雞肉塊,,洋蔥,青椒,紅椒,鳳梨罐頭,青江菜,紅蘿蔔絲,豬絞肉,高麗菜,冬粉,竹筍絲)	營養乳品	墨西哥麵包+西瓜 (奶酥,葡萄乾,麵粉)
11/5	五	紫米珍珠丸+枸杞紅棗茶 (紫米,豬絞肉,玉米粒,枸杞,紅棗)	米飯、紅燒冬瓜五花肉、香菇炒油菜、炒白花菜、菜頭湯 (白飯,梅花肉丁小,冬瓜,紅蘿蔔大丁,香菇,油菜,白花菜,白蘿蔔,芹菜,黑輪,米血)		銀絲捲+梨子 (鮮奶,麵粉)
11/8	一	土司夾蛋+豆漿 (土司,雞蛋,黃豆)	米飯、黑胡椒豬柳、炒青江菜、炒高麗菜、餛飩湯 (白米,豬肉絲,洋蔥,青江菜,高麗菜,紅蘿蔔絲,餛飩,小白菜,芹菜)	水果	珍珠仙草湯 (粉圓,仙草凍)
11/9	二	玉米蛋餅+豆漿 (玉米粒,雞蛋,冷凍蛋餅皮,黃豆)	米飯、無錫排骨、炒大陸妹、蕃茄炒蛋、關東菜頭湯 (白米,小排肉,大陸妹,蕃茄,雞蛋,玉米,白蘿蔔,黑輪,米血)		芋頭餅+西瓜 芋頭,餅乾,麵粉
11/10	三	南瓜鮮肉粥 (南瓜,肉絲,高麗菜,胡蘿蔔)	米飯、素咖哩雞、香菇炒油菜、菜脯炒蛋、當歸羊肉湯 (白米,素雞肉,南瓜大丁,紅蘿蔔,馬鈴薯大丁,咖哩塊,香菇,油菜,細菜脯,雞蛋,素羊肉,當歸包,高麗菜)	水果	芋泥地瓜球+麥茶 (芋頭,地瓜,麵粉,大麥)
11/11	四	碗粿+味噌湯 (鴨蛋黃,肉燥,在來米,豆腐,味噌)	米飯、豬肉滷蘿蔔、開陽白菜、三色蛋、玉米濃湯 (白米,梅花小肉塊,,紅蘿蔔,白蘿蔔,包心菜,乾蝦仁,鹹蛋,皮蛋,雞蛋,玉米粒,洋蔥)	營養乳品	紅豆麵包+芭樂 (紅豆,麵粉)
11/12	五	港式蘿蔔糕+薏仁漿 (白蘿蔔,在來米,肉燥,蝦米,薏仁)	米飯、炸鹽酥雞、胡瓜炒魚丸、炒菠菜、香菇枸杞雞湯 (白米,雞胸肉丁,胡瓜,魚丸,木耳絲,菠菜,雞腿丁,濕香菇,甘杞)		水煮玉米+火龍果 (玉米)
11/15	一	鍋燒意麵 (高麗菜,意麵,肉絲,魚丸,雞蛋,魚板)	米飯、香菇肉燥、開陽白菜、韭菜花炒蛋、豬血湯 (白米,豬絞肉,乾香菇絲,包心菜,蝦皮,韭菜花,雞蛋,豬血,韭菜,酸菜)	水果	原味豆花 (黃豆)
11/16	二	小籠湯包+麥茶 (豬絞肉,麵粉,大麥)	米飯、什錦燴飯、炒花椰菜、豆薯雞蛋湯 (白米,豬肉小片,鳥蛋,紅蘿蔔絲,泡木耳,青江菜,花椰,豆薯絲,雞蛋)		黑糖檸檬愛玉+美濃瓜 (檸檬,愛玉凍)



110 學年度第一學期仁和國小附設幼兒園 11 月份餐點表

日期	星期	上午點心	營養午餐	附餐	下午點心
11/17	三	什錦炒米粉 (金針菇, 肉絲, 豆腐, 雞蛋, 高麗菜, 胡蘿蔔, 木耳)	米飯、糖醋蘿蔔花生、螞蟻上樹、三色蛋、紫菜豆腐湯 (白米, 麵泡, 紅蘿蔔, 熟花生, 紅蘿蔔絲, 絞肉, 高麗菜, 冬粉, 鹹蛋, 皮蛋, 雞蛋, 紫菜, 豆腐)	水果	沙琪瑪+鮮奶 (葡萄乾, 麵粉)
11/18	四	竹筍瘦肉粥 (竹筍, 肉絲, 白米)	米飯、無錫排骨、炒油菜、蕃茄炒蛋、大頭菜豬骨湯 (白米, 小排肉, 油菜, 蕃茄, 雞蛋, 大頭菜, 豬大骨, 芹菜)	營養乳品	菠蘿麵包+柳丁 (牛奶, 雞蛋, 麵粉)
11/19	五	蔥抓餅+豆漿 (青蔥, 麵粉, 黃豆)	培根奶油義大利麵、玉米濃湯 (油麵, 蘑菇, 洋蔥, 青花菜, 白醬, 培根, 玉米粒, 洋蔥, 雞蛋)		旗魚黑輪+芭樂 (魚漿, 地瓜粉)
11/22	一	藍莓厚片+豆漿 (藍莓果醬, 土司, 黃豆)	米飯、蘿蔔燉肉、炒高麗菜、蕃茄炒蛋、四神湯 (白米, 五花肉丁小, 紅蘿蔔, 馬鈴薯大丁, 洋蔥, 高麗菜, 紅蘿蔔絲, 蕃茄, 雞蛋, 熟豬腸, 四神包)	水果	水煮玉米 (玉米)
11/23	二	原味蛋餅+米漿 (雞蛋, 冷凍蛋餅皮, 花生, 白米)	米飯、炸鹽酥雞、炒青花菜、螞蟻上樹、餛飩湯 (白米, 雞胸肉丁, 青花菜, 紅蘿蔔絲, 絞肉, 高麗菜, 冬粉, 餛飩, 小白菜, 芹菜)		鍋貼+蘋果 (豬絞肉, 高麗菜, 麵粉)
11/24	三	皮蛋瘦肉粥 (鴨皮蛋, 豬肉, 高麗菜, 鹹鴨蛋, 雞蛋, 白米)	素炒麵、香菇炒胡瓜、當歸羊肉湯 (油麵, 素鴨肉, 高麗菜, 乾香菇絲, 紅蘿蔔絲, 濕香菇, 胡瓜, 素羊肉, 當歸包)	水果	紅豆湯圓 (紅豆, 糯米)
11/25	四	蔥花捲+枸杞紅棗茶 (青蔥, 麵粉, 枸杞, 紅棗)	米飯、豆豉排骨、菜脯炒蛋、竹筍炒肉絲、玉米濃湯 (白米, 小排肉, 豆腐, 細菜脯, 雞蛋, 麻竹筍絲, 肉絲, 玉米粒, 洋蔥)	營養乳品	椰子麵包+柳丁 (椰子粉, 麵粉)
11/26	五	御飯糰+豆漿 (米飯, 豬肉鬆, 壽司海苔片)	米飯、無錫排骨、炒大陸妹、蕃茄炒蛋、關東菜頭湯 (白米, 小排肉, 大陸妹, 蕃茄, 雞蛋, 玉米, 白蘿蔔, 豬大骨, 黑輪, 米血)		珍珠豆花+火龍果 (珍珠, 黃豆)
11/29	一	肉包+豆漿 (豬絞肉, 麵粉, 黃豆)	米飯、豬肉滷蘿蔔、蔥花蛋、開陽白菜、玉米濃湯 (白米, 梅花小肉塊, 紅蘿蔔大丁, 白蘿蔔大丁, 雞蛋, 包心菜, 乾蝦仁, 玉米粒, 洋蔥)	水果	茶葉蛋+蘋果 (雞蛋, 滷包)
11/30	二	全麥饅頭+米漿 (小麥粉, 麵粉, 花生, 白米)	米飯、炸鹽酥雞、炒絲瓜、香菇炒胡瓜、關東菜頭湯 (白米, 雞胸肉丁, 絲瓜, 蛤蜊, 濕香菇, 胡瓜, 玉米, 白蘿蔔, 黑輪, 米血)		生日蛋糕+柳丁 (水蜜桃, 奇異果, 布丁, 雞蛋, 藍莓果醬, 麵粉)

★餐點表會依實際狀況略有更動

★所有肉品來源一律使用國產