



## 110 年度第一學期 11 月餐點表

	Breakfast 早餐	Lunch 午餐	Afternoon snack 下午點心
<b>1</b>		<b>【京醬肉絲乾拌麵】</b>	
DAY 1	芋泥麵包・牛奶	細麵/蒜香肉絲/甜麵醬/黃瓜絲/蛋絲/紅蘿蔔絲 柴魚紫菜湯。火龍果	芹花黑輪雙色蘿蔔湯
		<b>【地瓜丼飯】</b>	
DAY 2	奶皇包・黑豆漿	地瓜飯/滑蛋豆腐豬肉燒/鮮菇炒青江菜 冬瓜枸杞燉排骨湯。芭樂	馬鈴薯青豆鮮奶濃湯
		<b>【什錦鮮筍湯飯】</b>	
DAY 3	鮪魚牛奶雞蛋粥	白飯/豚骨鮮筍湯/蔥油香菇肉絲 芹花小卷文蛤/白菜黃金蛋玉子燒。香蕉	當歸枸杞麵線
		<b>【夏威夷炒飯】</b>	
DAY 4	素排骨莧菜雞絲麵	白飯/洋蔥蜜燉鳳梨/香煎香腸/脆炒毛豆 紅蘿蔔/番茄虱目魚柳湯/奶油白醬西蘭花。蘋果	粉圓綠豆湯
		<b>【客家板條餐】</b>	
DAY 5	果醬土司・豆漿	粿仔條/蔥油香菇肉燥/銀芽白菜 香滷海帶/油豆腐/燙萵苣。葡萄	鮮奶枸杞糯米粥
<b>2</b>		<b>【香菇肉燥飯】</b>	
DAY 1	玉米脆片・牛奶	白飯/滷蛋/蠔油香菇肉燥/蒜香銀魚龍鬚菜 五行蔬菜魚丸湯。鳳梨	櫻花蝦蘿蔔糕湯
		<b>【鮮奶咖哩雞肉燴飯】</b>	
DAY 2	青蔬鮮肉餛飩湯	白飯/洋蔥咖哩雞柳/鮮奶燴馬鈴薯/紅蘿蔔 毛豆/黑胡椒綠花椰。美濃瓜	手工牛奶餅乾 紅棗白木耳甜湯
		<b>【府城虱目魚粥】</b>	
DAY 3	起司土司・豆漿	白飯/虱目魚骨熬湯/香酥油條/魚板 手工虱目魚柳/蟹肉/波菜/芹花/蒜酥 韭菜花蛋炒豆干。蘋果	鱈魚丸芹菜冬粉
		<b>【蕎麥飯特餐】</b>	
DAY 4	雞蛋饅頭・牛奶	蕎麥飯/馬鈴薯青豆燉肉/沙茶芥藍 絲瓜魚片湯。火龍果	蜜紅豆豆花
		<b>【山珍炒冬粉】</b>	
DAY 5	莧菜銀魚粥	冬粉/蔥爆蝦米肉絲/蠔油香菇南瓜 燙青江菜/脆炒蛋鬆/高麗菜 排骨四神湯。芭樂	紫薯鮮奶薏仁

### \* 本月營養小巨星

小米：含維生素B1，促進消化液分泌，防止消化不良，促進腸胃蠕動，利於排便。

莧菜：高鈣、高鉀及富含維生素A，幫助骨骼發育，維生素可以提升免疫力，協助抵抗各種病毒侵襲。

番茄：富含茄紅素、葉黃素、β-胡蘿蔔素等，可以保護腸道黏膜完整，幫助免疫功能。



## 110 年度第一學期 11 月餐點表

### Breakfast 早餐

### Lunch 午餐

### Afternoon snack 下午點心

**3**

DAY 1

魚片牛奶粥

#### 【海鮮鍋燒意麵】

意麵/柴魚豚骨湯/小卷文蛤/鮮味魚丸  
高麗菜/青江菜/滷蛋片。火龍果

鹹奶油餐包  
菊花枸杞茶

DAY 2

銀絲捲·豆漿

#### 【燕麥飯特餐】

燕麥飯/瓜仔肉/芹香奶油玉米  
白蘿蔔鴻喜菇鯛魚味噌湯/蘋果

格子餅乾·牛奶

DAY 3

肉鬆土司·牛奶

#### 【五彩銀魚粥】

粥/蒜香魷仔魚/甜玉米/胡蘿蔔/海帶芽  
甜椒豆干炒肉絲。香蕉

肉燥米苔目

DAY 4

元氣雞湯麵線

#### 【茄汁肉絲炒飯】

白飯/洋蔥炒肉絲/茄汁玉米青椒/黃金蛋鬆  
山藥蛤蠣雞湯。芭樂

紫米牛奶燕麥

DAY 5

蛋糕·米漿

#### 【田園風味餐】

白飯/沙茶杏鮑雞柳/絲瓜燜蛋  
豚骨小白菜豆腐湯。橘子

起司高麗菜牛奶鍋

**4**

DAY 1

高麗菜鮮肉湯餃

#### 【古早味什錦炒飯】

白飯/蔥爆肉絲/黃金蛋鬆/火腿丁/甜玉米  
紅椒/排骨蘿蔔湯。蘋果

南瓜牛奶蟹肉濃湯

DAY 2

蘋果鮮蔬土司·牛奶

#### 【洋蔥雞柳特餐】

白飯/洋蔥甜椒雞柳/銀魚炒莧菜  
薑絲蛤蠣冬瓜湯。鳳梨

起司蛋糕  
薏仁蓮子湯

DAY 3

小籠包·豆漿

#### 【青蔬小卷米粉湯】

米粉/貢丸/小卷絲瓜/魚板/紅蔥爆蝦米  
薑絲/肉絲青椒。芭樂

鮮奶葡萄乾小米粥

DAY 4

鮮奶饅頭·牛奶

#### 【芝麻飯特餐】

芝麻飯/鼓汁肉燥燻豆腐/滑蛋玉米雙菇  
香菇芥菜雞湯。番茄

黑糖滷蛋  
海苔莧菜湯

DAY 5

南瓜起司鮮奶粥

#### 【鮮蔬鯖魚麵】

刀削麵/洋蔥鯖魚高麗菜/滑蛋肉片/手工魚丸  
青江菜/紫菜捲。火龍果

芋頭蜜甜湯圓

### 🌸 本月營養成分(符合兒童飲食建議攝取量)

◎優良鈣質來源(奶類、芝麻、豆漿)1 份

◎豆魚蛋肉類(黃豆製品、低脂肉品) 1.5-2 份

◎全穀雜糧類 1.5 份

◎蔬菜類 1.5 碟

◎水果 1 份

※本園一律使用「國產豬肉」