



## 112 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> DAY 1	芋泥麵包 牛奶	<b>【府城風味麵】</b> 豆菜麵/油蔥香菇肉燥/香滷豆干/海帶 白菜/韭菜銀芽。火龍果	芝麻糊西米露
DAY 2	奶皇包 牛奶	<b>【地瓜丼飯】</b> 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	芹菜黑輪雙色蘿蔔湯
DAY 3	牛奶雞蛋燕麥粥	<b>【什錦鮮筍湯飯】</b> 胚芽飯/蔥油香菇肉絲/芹菜小卷/文蛤 蒜酥/豚骨鮮筍湯/白菜黃金蛋玉子燒。香蕉	當歸枸杞麵線
DAY 4	鮮香菇萵菜雞絲麵	<b>【金沙雙菇炒飯】</b> 五穀飯/蒜香鹹蛋/洋蔥雙菇 脆炒高麗菜黃瓜/番茄虱目魚柳湯。蘋果	馬鈴薯毛豆鮮奶文蛤濃湯
DAY 5	果醬土司 牛奶	<b>【日式炒烏龍】</b> 烏龍麵/蒜香鮮菇/蠔油肉片木耳/胡蘿蔔 脆炒高麗菜/青江菜/昆布鮮魚湯。木瓜	粉角綠豆薏仁湯
<b>2</b> DAY 1	玉米脆片 牛奶	<b>【醬香香菇肉燥飯】</b> 麥片飯/蠔油香菇肉燥/蒜香銀魚龍鬚菜 菠菜蛋花湯。鳳梨	鱈魚丸芹菜冬粉
DAY 2	青蔬鮮肉餛飩湯	<b>【鮮奶咖哩雞肉燴飯】</b> 十二穀米飯/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	紅棗蓮子銀耳露
DAY 3	玉米夾心土司 牛奶	<b>【山藥蛤蜊花枝雞肉粥】</b> 山藥燕麥粥/蔥爆花枝/鮮味蛤蜊 波菜/雞柳山藥熬粥/紅蘿蔔炒蛋。 木瓜	蔥香肉燥蘿蔔糕湯
DAY 4	雞蛋饅頭 牛奶	<b>【蕎麥飯特餐】</b> 蕎麥飯/番茄馬鈴薯毛豆燉肉/沙茶芥藍 絲瓜魚片湯。火龍果	蜜紅豆手工豆花
DAY 5	萵菜銀魚滑蛋粥	<b>【山珍炒冬粉】</b> 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

芋頭：富含膳食纖維及鉀離子，可助消化，調節體內電解質。

綠花椰菜：富含維生素C及獨特的含硫植化素-蘿蔔硫素，可以活化免疫細胞，提供抗發炎作用。

鮭魚：含ω-3不飽和脂肪酸，可以幫助生成DHA，提供神經生長，並可保護血管完整性。



## 112 年度第一學期 11 月餐點表

	Breakfast 早餐	Lunch 午餐	Afternoon snack 下午點心
<b>3</b> DAY 1	魚片牛奶糙米粥	<b>【海鮮鍋燒意麵】</b> 意麵/梅花肉片/小卷/文蛤/水波蛋 高麗菜/白菜/豚骨鯉魚熬湯。火龍果	起司土司 菊花枸杞茶
DAY 2	黃金銀絲捲 豆漿	<b>【燕麥飯特餐】</b> 燕麥飯/瓜仔肉/蒜香蕈菇大白菜 洋蔥白蘿蔔鯛魚味噌湯/蘋果	格子餅乾 牛奶
DAY 3	肉鬆三明治 牛奶	<b>【南瓜高麗菜肉絲粥】</b> 南瓜粥/醬燒香菇木耳紅蘿蔔/香蔥肉絲南瓜 高麗菜/香滷豆干。香蕉	肉燥米苔目
DAY 4	元氣雞湯麵線	<b>【茄汁肉絲炒飯】</b> 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	紫薯牛奶燕麥
DAY 5	紅豆包 牛奶	<b>【田園風味餐】</b> 芋頭飯/沙茶杏鮑雞柳/絲瓜爛蛋 豚骨小白菜豆腐湯。柑橘	起司肉片高麗菜鍋
<b>4</b> DAY 1	高麗菜鮮肉湯餃	<b>【古早味什錦炒飯】</b> 白飯/蔥爆肉絲/黃金蛋鬆/火腿丁 甜玉米/紅椒/排骨蘿蔔湯。木瓜	南瓜牛奶珍菇濃湯
DAY 2	蘋果鮮蔬土司 牛奶	<b>【洋蔥雞柳特餐】</b> 藜麥飯/洋蔥甜椒雞柳/銀魚炒莧菜 薑絲蛤蜊冬瓜湯。鳳梨	紅豆薏仁蓮子湯
DAY 3	黃金地瓜 牛奶	<b>【青蔬小卷米粉湯】</b> 米粉/小卷絲瓜/紅蔥爆蝦米香菇 肉絲韭菜銀芽。芭樂	葡萄乾小米粥
DAY 4	鮮奶饅頭 牛奶	<b>【芝麻飯特餐】</b> 芝麻飯/鼓汁肉燥爛豆腐/紅蘿蔔炒水蓮 香菇芥菜雞湯。甜橙	山藥枸杞絲瓜紅麵線
DAY 5	南瓜起司鮮奶粥	<b>【鮮蔬鯖魚麵】</b> 刀削麵/洋蔥鯖魚高麗菜/梅花肉片/蕃茄水波蛋 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」