

三 德 幼 兒 園 十 一 月 份 營 養 餐 點 表 111. 11. 1-111. 11. 30

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
1	二	五彩湯圓	白米飯、粉蒸排骨、炒甜不辣、時令青菜、蘿蔔絲湯、時令水果	什錦豆簽羹
2	三	三絲魚丸湯	白米飯、芝麻里肌、玉米燴雙絲、時令青菜、金針排骨湯、季節水果	紅豆西谷米
3	四	小饅頭、牛奶	紫米飯、醬燒肉片、醬爆干丁、時令青菜、蕃茄蛋花湯、時令水果	蔬菜瘦肉粥
4	五	馬鈴薯洋蔥火腿濃湯	白米飯、糖醋魚塊、紅蘿蔔炒蛋、時令青菜、豆芽湯、時令水果	綠豆 QQ 湯
7	一	冬瓜小米露	水餃、時令青菜、豬血豆腐湯、季節水果	蘿蔔糕湯
8	二	洋芋濃湯	白米飯、紅蘿蔔馬鈴薯燉肉、豆皮三絲、時令青菜、黃瓜排骨湯、季節水果	花生豆花
9	三	綠豆湯	義大利肉醬麵、清炒菠菜、海芽蛋花湯、季節水果	台式鹹粥
10	四	小魚麵線	十穀飯、紅燒獅子頭、炒什錦、時令青菜、海結排骨湯、季節水果	地瓜湯
11	五	西蘭濃湯	白米飯、洋蔥鮭魚、玉米炒蛋、時令青菜、雙色蘿蔔湯、季節水果	紅豆小湯圓
14	一	南瓜牛奶甜湯	白米飯、蘿蔔滷肉、芙蓉蒸蛋、時令青菜、打滷湯、季節水果	絲瓜麵線
15	二	肉燥細粉	酢醬麵、涼拌小黃瓜、山藥排骨湯、季節水果	銀耳西米露
16	三	紅豆麥片	白米飯、馬鈴薯燉雞、炒三絲、時令青菜、味噌豆腐湯、季節水果	擔仔麵
17	四	玉米濃湯	紫米飯、薑汁肉片、炒雙寶、時令青菜、三鮮素湯、季節水果	四喜甜湯
18	五	牛奶綠豆仁	白米飯、蔥香吻仔魚、菇燒烤麩、時令青菜、玉米排骨湯、季節水果	廣東粥
21	一	豆腐羹	白米飯、味噌燒肉、番茄炒蛋、時令青菜、金針肉絲湯、季節水果	百合綠豆湯
22	二	粉圓西米露	白米飯、鳳梨雞丁、腐皮白菜、時令青菜、羅宋湯、季節水果	肉燥米粉
23	三	三鮮濃湯	夏威夷炒飯、清炒油菜、鮮菇雞絲湯、季節水果	茶葉蛋 冬瓜茶
24	四	雪耳奶露	十穀飯、鹹蛋蒸肉、培根炒白菜、時令青菜、紫菜金菇湯、季節水果	什錦冬粉湯
25	五	米苔目湯	白米飯、蔥燒魚片、冬菇豆腐、時令青菜、番茄蛋花湯、季節水果	芋頭粥
28	一	鮮蔬濃湯	白米飯、糖醋雞丁、菜脯蛋、時令青菜、蘿蔔排骨湯、季節水果	綠豆薏仁湯
29	二	薏仁西谷米	白米飯、百頁燒肉、豆包炒豆芽、時令青菜、大黃瓜丸子湯、季節水果	擔仔麵
30	三	什錦蔬菜粥	咖哩雞肉飯、番茄菠菜湯、季節水果	紅豆牛奶

◎ 每日餐點菜餚均以少油低鹽低糖為烹調原則。

◎ 蔬果以當令食材為主，會依需要調整，養成寶貝均衡飲食的習慣，就從不挑食開始。

◎ 本園食用的肉品、水果皆是國產食材。

◎ 餐點菜餚配合時令，如遇時令菜、颱風、或廚師請假時，菜單會有所變動。