

天主教三德 幼兒園 11 月份營養餐點表 112.11.1-112.11.30

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
1	三	高麗菜粥	白飯、乾煎里肌肉片、香芹甜不辣、時令青菜、貢丸湯、季節水果	蘿蔔糕湯
2	四	擔仔麵	地瓜飯、瓜仔肉燥、五香豆干、時令青菜、豆腐蛋花湯、季節水果	紅豆麥片
3	五	地瓜甜湯	什錦肉羹飯、蘿蔔排骨湯、季節水果	香菇雞肉粥
6	一	綠豆湯	白飯、馬鈴薯燉肉、開陽白菜、時令青菜、蘑菇濃湯、季節水果	油豆腐細粉
7	二	薏仁湯	白飯、三色雞丁、韭菜炒蛋、時令青菜、玉米排骨湯、季節水果	青菜豆腐蛋花湯
8	三	西蘭濃湯	白飯、醬爆雞柳、香芹炒豆皮、時令青菜、冬瓜大骨湯、季節水果	五彩甜湯
9	四	地瓜稀飯	五穀飯、洋蔥豬柳、紅燒冬瓜、時令青菜、玉米濃湯、季節水果	肉絲米苔目
10	五	蔬菜拉麵	夏威夷火腿炒飯、涼拌小黃瓜、酸辣湯、季節水果	紅豆西米露
13	一	大滷麵	白飯、糖醋魚片、海帶絲、時令青菜、冬瓜排骨湯、季節水果	QQ 綠豆仁
14	二	雙色小湯圓	白飯、蘑菇肉片、紅燒烤麩、時令青菜、油豆腐湯、季節水果	米粉湯
15	三	海鮮粥	白飯、三丁肉醬、玉米炒蛋、時令青菜、紫菜蛋花湯、季節水果	紅豆甜湯
16	四	洋芋濃湯	番茄肉醬義大利麵、青菜蛋花湯、季節水果	肉絲板條
17	五	絲瓜麵線	白飯、瓜仔肉醬、玉米炒毛豆、時令青菜、海帶芽湯、季節水果	香菇肉末粥
20	一	甜豆花	白飯、醋溜魚片、木耳炒白菜、時令青菜、金針排骨湯、季節水果	什錦麵
21	二	小饅頭、豆漿	白飯、炒三絲、滷蛋、時令青菜、羅宋湯、季節水果	玉米鹹粥
22	三	南瓜牛奶甜湯	白飯、薑汁燒雞、滷豆干、時令青菜、紫菜蛋花湯、季節水果	鮮蔬河粉
23	四	三絲豆腐羹	地瓜飯、糖醋雞丁、照燒杏鮑菇、時令青菜、蕃茄豆腐湯、時令水果	冰糖銀耳露
24	五	八寶粥	咖哩雞肉燴飯、薑絲冬瓜湯、季節水果	雞絲麵
27	一	綠豆蒜	白飯、馬鈴薯燉肉、芹菜甜不辣、時令青菜、三絲丸湯、季節水果	吻仔麵線
28	二	雪耳奶露	白飯、玉米滑雞丁燴飯、豆干肉絲、時令青菜、番茄蛋花湯、季節水果	肉燥米粉
29	三	肉末玉米粥	酢醬麵、燙青菜、山藥排骨湯、季節水果	綠豆湯
30	四	紅豆牛奶	白飯、糖醋里肌肉、高麗菜滷、時令青菜、玉米排骨湯、季節水果	肉燥板條

☺ 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。