



三德幼兒園十一月份營養餐點表

113.11.1-11.30



日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心	餐點類別檢核			
					全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
1	五	榨菜肉絲麵	白飯、芝麻里肌、紅燒豆腐、時令青菜、黃豆芽排骨湯、季節水果	薏仁湯	✓	✓	✓	✓
4	一	綠豆蒜	白飯、香菇肉燥、玉米炒蛋、時令青菜、金針排骨湯、季節水果	客家板條	✓	✓	✓	✓
5	二	蔬菜濃湯	金瓜肉絲炒米粉、酸辣湯、季節水果	紅豆麥片	✓	✓	✓	✓
6	三	晶瑩甜湯	白飯、紅燒獅子頭、洋芋雞茸、時令青菜、薑絲冬瓜湯、季節水果	什錦冬粉	✓	✓	✓	✓
7	四	關東煮	白飯、蠔油雞、開陽白菜、時令青菜、青菜蛋花湯、季節水果	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
8	五	芋頭奶香西米露	胚芽飯、糖醋里肌肉、滷蛋、時令青菜、榨菜肉絲湯、季節水果	餛飩湯	✓	✓	✓	✓
11	一	陽春麵	白飯、醬爆豬肉、炒天婦羅、時令青菜、貢丸湯、季節水果	地瓜芋圓	✓	✓	✓	✓
12	二	四喜甜湯	白飯、洋芋絞肉、滷豆干、時令青菜、番茄蛋花湯、季節水果	皮蛋瘦肉粥	✓	✓	✓	✓
13	三	米粉湯	白飯、瓜仔肉、螞蟻上樹、時令青菜、大黃瓜湯、季節水果	八寶粥	✓	✓	✓	✓
14	四	甜豆花	叻仔魚蛋炒飯、時令蔬菜、羅宋湯、季節水果	蕃茄蔬菜麵	✓	✓	✓	✓
15	五	豆腐細粉	十穀飯、紅蘿蔔炒肉絲、菜脯蛋、時令青菜、金針湯、季節水果	綠豆西米露	✓	✓	✓	✓
18	一	雞絲麵	白飯、馬鈴薯燒肉、木耳杏鮑菇、時令青菜、青菜豆腐湯、季節水果	三色湯圓	✓	✓	✓	✓
19	二	綠豆蒜	白飯、蔥爆里肌肉、洋蔥炒蛋、時令青菜、蔬菜湯、季節水果	冬菜冬粉	✓	✓	✓	✓
20	三	蘿蔔糕湯	滷肉飯、油豆腐、時令青菜、青菜蛋花湯、季節水果	紅豆西谷米	✓	✓	✓	✓
21	四	冰糖銀耳露	青菜肉絲炒河粉、黃豆芽湯、季節水果	滑蛋粥	✓	✓	✓	✓
22	五	古早味米粉湯	白飯、洋蔥燒雞、滷海帶結、時令青菜、蔬菜湯、季節水果	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
25	一	洋芋濃湯	白飯、南瓜繪肉絲、蒜茸素雞片、時令青菜、味噌湯、季節水果	小湯圓甜湯	✓	✓	✓	✓
26	二	豆沙包麥茶	義大利肉醬麵、玉米濃湯、季節水果	鹹 粥	✓	✓	✓	✓
27	三	大滷麵	胚芽飯、三杯雞、茄汁豆包、時令青菜、雙色蘿蔔湯、季節水果	綠豆麥角	✓	✓	✓	✓
28	四	牛奶西谷米	白飯、叻仔魚烘蛋、炒毛豆、時令青菜、魚丸湯、季節水果	麻油麵線	✓	✓	✓	✓
29	五	麵疙瘩	白飯、青椒肉絲、原味蒸蛋、時令青菜、鮮蔬湯、季節水果	紫米粥	✓	✓	✓	✓

☺ 每日餐點菜餚均以少油低鹽低糖為烹調原則。

☺ 本園食用的肉品、水果皆是國產食材。

☺ 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。

☺ 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。

