臺南市東東幼兒園 115 學年度第一學期 11 月份餐點表

日期	早點心 8：40	午　　餐 11：30	午點心 15：00	全穀雜糧類	豆魚蛋肉乳品	蔬菜類	水果
(3) 11/2 (一)	鮮奶+果乾	炒米粉 (米粉、豬肉、胡蘿蔔、高麗菜、乾香菇、油蔥酥) 貢丸湯 (貢丸、芹菜)	關東煮 (白蘿蔔、芹菜、黑輪、米血)	米粉	豬肉 貢丸 雞蛋	胡蘿蔔 高麗菜 芹菜 香菇 白蘿蔔	當季水果
11/3 (二)	薯條 (馬鈴薯)	鮮蔬咖哩豬肉燴麵 (油麵、肉絲、雞蛋、高麗菜、綠花椰、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥)	海鮮粥 (米、魚皮、香菇、芹菜、高麗菜)	米 麵粉 馬鈴薯	魚皮 蛤蜊 豬肉 雞蛋	高麗菜 綠花椰 紅蘿蔔 洋蔥 香菇、芹菜	當季水果
11/4 (三)	**當季水果**	糙米飯+豆鼓炒豆干+時令蔬菜 (糙米、豆干、豆鼓、時令蔬菜) 山藥排骨湯 (山藥、排骨)	豆花 (黃豆)	糙米 山藥	豆鼓 排骨 黃豆	時蔬 豆干	
11/5 (四)	醬燒肉包 (麵粉、豬肉)	義大利番茄麵 (麵條、豬肉、蛤蜊、高麗菜、胡蘿蔔、洋蔥、香菇、牛番茄、蕃茄醬)	白煮蛋 (蛋)	麵粉	蛤蜊 豬肉 雞蛋	高麗菜 胡蘿蔔 洋蔥 香菇 牛番茄	當季水果
11/6 (五)	芝麻麵茶糊 (芝麻、麵粉)	三色蛋炒飯 (米、雞蛋、胡蘿蔔、毛豆、玉米粒、高麗菜、洋蔥) 鮮魚湯 (魚皮、薑)	**蛋糕**	米 芝麻 麵粉 玉米粒	毛豆 魚肉 雞蛋	胡蘿蔔 高麗菜 洋蔥	當季水果
11/9 (一)	鮮奶+穀片	肉燥鮮蔬炊飯 (米、豬肉、高麗菜、木耳、乾香菇、洋蔥) 紅蘿蔔大骨湯 (紅蘿蔔、大骨)	全麥果醬吐司 (全麥吐司、果醬)	米 麵粉	豬肉 大骨	高麗菜 木耳 香菇 洋蔥 紅蘿蔔	當季水果
11/10 (二)	黑糖饅頭 (麵粉)	鮮蔬大滷麵 (油麵、肉絲、雞蛋、魚漿丸、山東白菜、胡蘿蔔、筍絲、木耳、乾香菇)	皮蛋瘦肉粥 (皮蛋、米、肉絲、芹菜、高麗菜、香菇)	麵粉 米	魚漿丸 豬肉 雞蛋 皮蛋	山東白菜 胡蘿蔔 筍絲、木耳 香菇、芹菜 高麗菜	當季水果
11/11 (三)	**季節水果**	五穀飯、榨菜肉醬麵腸、時令蔬菜 2 種 (五穀米、米、麵腸、榨菜、時蔬 2 種) 鮮菇肉絲湯 (肉絲、香菇、金針菇、秀珍菇)	奶皇包 (麵粉)	五穀米 玉米 麵粉	豬肉	榨菜 時蔬 香菇 金針菇 秀珍菇	
11/12 (四)	南瓜粥+肉鬆 (米、南瓜、豬肉)	海鮮鍋燒意麵 (意麵、肉絲、雞蛋、蛤蜊、魚皮、魚丸、高麗菜、青江菜、洋蔥、火鍋料)	綠豆薏仁 (綠豆、薏仁、砂糖)	米 南瓜 意麵 綠豆 薏仁	魚皮 蛤蜊 豬肉 雞蛋	高麗菜 青江菜 洋蔥	當季水果
11/13 (五)	玉米燴蛋 (玉米粒、雞蛋)	香腸蛋炒飯 (米、香腸、雞蛋、玉米粒、紅蘿蔔、毛豆、高麗菜) 冬瓜蛤蜊湯 (冬瓜、蛤蜊)	餐包 (麵粉)	米 玉米粒	雞蛋 香腸 蛤蜊 毛豆仁	胡蘿蔔 高麗菜 冬瓜	當季水果
11/16 (一)	鮮奶+玉米片 (玉米粒)	海鮮湯飯 (米、肉絲、雞蛋、魚皮、魚丸、蛤蜊、山東白、芹菜、紅蘿蔔、香菇、筍絲、洋蔥)	鮪魚吐司 (吐司、鮪魚、美乃滋)	米 玉米 麵粉	魚肉 蛤蜊 雞蛋 豬肉 鮮奶	山東白菜 芹菜 胡蘿蔔 香菇、筍絲 洋蔥	當季水果

11/17 (二)	蒸地瓜 (地瓜)	螞蟻上樹+小白菜蛋花湯 (冬粉、豬肉、高麗菜、木耳) 小白菜蛋花湯 (雞蛋、小白菜)	蔬菜粥 (高麗菜、香菇、胡蘿蔔)	地瓜 綠豆	豬肉 雞蛋	高麗菜 木耳 小白菜 香菇 胡蘿蔔	**當季水果**
11/18 (三)	**當季水果**	糙米飯、豆鼓蛋、時令蔬菜 2 種 (米、糙米、雞蛋、豆鼓、時蔬 2 種) 牛蒡排骨湯 (牛蒡、排骨)	豬血米粉湯 (米粉、豬血、豬肉、芹菜)	米 糙米	雞蛋 排骨	時蔬 牛蒡 芹菜	
11/19 (四)	小米粥 海苔香鬆 (米、小米、海苔香鬆)	鮮魚蔬菜蕃茄湯麵 (麵條、肉絲、雞蛋、蛤蜊、魚皮、魚丸、高麗菜、青江菜、紅蘿蔔、牛蕃茄、蕃茄醬)	一口湯餃 (麵粉、豬肉、青江菜)	小米 麵粉	魚肉 豬肉 雞蛋	青江菜 高麗菜 紅蘿蔔 牛蕃茄	**當季水果**
11/20 (五)	紅豆+豆漿 (紅豆+黃豆)	咖哩雞(豬)燴飯 (米、雞胸肉、蛤蜊、馬鈴薯、高麗菜、綠花椰、紅蘿蔔、洋蔥)	茶葉蛋 (雞蛋)	米 紅豆 黃豆	魚肉 豬肉 雞蛋	高麗菜 綠花椰 胡蘿蔔 洋蔥	**當季水果**
11/23 (一)	鮮奶+五彩球	香筍芋頭蔬菜炊飯 (米、芋頭、豬肉、高麗菜、木耳、紅蘿蔔、香菇、洋蔥) 紫菜蛋花湯 (蛋、紫菜)	玉米濃湯 (玉米粒、蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米粒、洋蔥)	米 芋頭 玉米粒 馬鈴薯	豬肉 蛋 鮮奶	高麗菜 木耳 紅蘿蔔 香菇、洋蔥	**當季水果**
11/24 (二)	水煮蛋 (蛋)	什錦鮮蔬炒麵 (油麵、豬肉、高麗菜、青江菜、木耳、紅蘿蔔、香菇、洋蔥) 海帶芽味噌小魚湯 (小魚乾、海帶芽、味噌)	餛飩湯 (麵粉、豬肉、小白菜)	麵粉	小魚乾 蛋 豬肉	高麗菜 青江菜 海帶芽 木耳、紅蘿蔔 香菇、洋蔥	**當季水果**
11/25 (三)	**當季水果**	五穀飯、滷鳥蛋、時令蔬菜 (五穀米、豬肉、鳥蛋、胡蘿蔔、時令蔬菜) 菱角排骨湯 (菱角、排骨)	古早味蛋糕 (麵粉)	五穀米 麵粉 菱角	豬肉 鳥蛋 排骨	紅蘿蔔 時令蔬菜	
11/26 (四)	南瓜粥+麵筋 (米、南瓜、麵粉)	味噌海鮮烏龍麵 (烏龍麵、蛤蜊、魚皮、肉絲、青江菜、豆芽菜、胡蘿蔔、木耳、洋蔥、味噌)	綠豆小米粥 (綠豆、小米、砂糖)	米 麵粉 南瓜 綠豆 小米	魚肉 豬肉 麵筋	青江菜 豆芽菜 胡蘿蔔 木耳 洋蔥	**當季水果**
11/27 (五)	葡萄全麥吐司 (葡萄、麵粉、小麥)	五行鳳梨炒飯 (米、玉米粒、豬肉、雞蛋、胡蘿蔔、毛豆、高麗菜、木耳、鳳梨) 金針排骨湯 (金針、排骨)	布丁	米 玉米粒 麵粉 小麥	毛豆仁 豬肉 排骨 雞蛋	胡蘿蔔 高麗菜 木耳 金針	**鳳梨**
11/30 (一) 2	鮮奶+玉米片	客家湯粄條 (粄條、豬肉、青江菜、豆芽菜、胡蘿蔔、木耳、香菇、油蔥酥、柴魚)	南瓜濃湯 (南瓜、玉米粒、雞蛋、馬鈴薯、胡蘿蔔、洋蔥)	米 南瓜 馬鈴薯 玉米粒	豬肉 雞蛋 鮮奶	青江菜 豆芽菜 胡蘿蔔 木耳 香菇 洋蔥	**當季水果**

☺本園營養午餐一律採用國產豬肉及其製品。
☺每個月第一個星期五為當月慶生會。
☺營養健康的餐點是本園的理念，因此菜色以少油、少鹽、少糖為主。
☺每日配合時令提供水果。
☺餐點為求新鮮，如遇園所活動、家長提供或特殊情形(颱風、退貨、物價)…等因素，將依時令季節做適當調整敬請見諒。

