

臺北市信義區吳興國民小學附設幼兒園 112 年 11 月營養餐點表

日期	星期	上 午 點 心	午 餐	內 容	下 午 點 心	
11/1	三	黑糖饅頭、豆漿	鍋 貼	酸 辣 湯	檸 檬 愛 玉	
11/2	四	菠 菜 鮭 魚 粥	糙米白飯、蒲燒鯛魚、紅燒豆腐、季節時蔬、紅棗枸杞雞湯		蔬 菜 蘿 蔔 小 排 湯	
11/3	五	肉 燥 板 條	糙米白飯、瓜仔雞、金沙茭白筍、季節時蔬、木耳肉片湯		西 點 麵 包、無糖優酪乳	
11/6	一	鮮 乳、玉 米 脆 片	糙米白飯、清蒸鱈魚、蝦仁豆腐、季節時蔬、筍絲排骨湯		香 菇 雞 湯	
11/7	二	蔬 菜 濃 湯	糙米白飯、京醬肉絲、炒豆干、季節時蔬、薑絲魚片湯		米 粉 湯	
11/8	三	青 菜 餛 飩 湯	什 錦 炒 麵、涼 拌 小 黃 瓜、紫 菜 蛋 花 湯		小 肉 包、燕 麥 奶	
11/9	四	蛋 餅、低 糖 豆 漿	糙米白飯、炸土魷魚、螞蟻上樹、季節時蔬、海帶排骨湯		雞 絲 麵	
11/10	五	莧 菜 小 魚 湯	糙米白飯、馬鈴薯燒肉、炒海帶絲、季節時蔬、蘿蔔湯		西 點 麵 包、無糖優酪乳	
11/13	一	鮮 乳、水 果 穀 片	糙米白飯、蘿蔔燒肉、木耳炒小黃瓜、季節時蔬、青菜蛋餃湯		銀 魚 豆 腐 羹	
11/14	二	什 錦 烏 龍 麵	糙米白飯、三杯雞、滑蛋蝦仁、季節時蔬、味噌豆腐蛋花湯		羅 宋 湯	
11/15	三	皮 蛋 瘦 肉 粥	海 鮮 燴 飯、筍 片 湯		紅 豆 麥 片 湯	
11/16	四	小 花 捲、豆 漿	糙米白飯、彩椒燴鯛魚片、螞蟻上樹、季節時蔬、大黃瓜湯		綠 豆 仁 西 米 露	
11/17	五	青 菜 肉 絲 麵	糙米白飯、洋蔥豬柳、蝦仁豆腐煲、季節時蔬、百菇湯		西 點 麵 包、無糖優酪乳	
11/20	一	鮮 乳、玉 米 脆 片	糙米白飯、醬燒透抽、紅蘿蔔炒蛋、季節時蔬、冬瓜蛤蜊湯		玉 米 排 骨 湯	
11/21	二	糙 米 排 骨 粥	糙米白飯、杏鮑菇燒雞、蕃茄炒蛋、季節時蔬、味噌豆腐湯		南 瓜 濃 湯	
11/22	三	黑糖饅頭、燕麥奶	手 工 水 餃、滷 蛋、豆 乾、貢 丸 蘿 蔔 湯		青 菜 肉 絲 麵	
11/23	四	海 鮮 麵	糙米白飯、洋芋燉雞、櫛瓜燴雙菇、季節時蔬、玉米蛋花湯		玉 米	
11/24	五	青 菜 雲 吞 湯	糙米白飯、炸豬排、鮮菇蒸蛋、季節時蔬、青菜豆腐湯		西 點 麵 包、無糖優酪乳	
11/25	六	體 會 餐				盒
11/27	一	鮮 乳、水 果 穀 片	糙米白飯、三杯雞、肉末蒸蛋、季節時蔬、蕃茄黃豆芽湯		黑 糖 地 瓜 湯	
11/28	二	芋 頭 肉 末 粥	糙米白飯、香煎鮭魚、芙蓉豆腐、季節時蔬、木耳肉片湯		絲 瓜 米 苔 目	
11/29	三	蘿 蔔 糕、豆 漿	義 大 利 麵、炒 綠 花 椰 菜、玉 米 蛋 花 湯		綠 豆 薏 仁 湯	
11/30	四	海 鮮 麵	糙米白飯、腰果雞丁、甜不辣炒小黃瓜、季節時蔬、百菇湯		西 點 麵 包、無糖優酪乳	

*因應特殊情況或課程需求，園方得視情況做菜單上的調整，不便之處，敬請見諒。
 *每天午餐均附時令水果一份，以上餐點實寶若有不適合，請儘早通知老師。*飲品均提供無糖或低糖的飲品。
 *本園一律使用國產豬肉、牛肉食材

餐點組：

幼兒園 謝瓊美 教師

園主任：

教師兼黃懿貞 幼兒園主任

校長：

