

新北市三重區光榮國民中學附設幼兒園 111年度上學期11月份餐點表

日期	星期	早點	午餐						午點	餐點類別檢核			
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果		全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
11/1	二	白菜雲吞湯	糙米飯	栗子雞丁	蔥燒豆腐	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	芝麻包、決明子	√	√	√	√
11/2	三	玉米香菇粥	五穀飯	鳳梨木耳肉片	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	瓜子雞湯	時令水果	綠豆薏仁湯	√	√	√	√
11/3	四	銀絲卷、黑豆漿	紫米飯	咖哩豆腐雞	花椰炒肉絲	有機蔬菜	蛤蜊冬瓜湯	時令水果	雞蛋布丁、蔬菜餅	√	√	√	√
11/4	五	皮蛋瘦肉粥	奶油磨菇雞肉通心麵			有機蔬菜	雞茸玉米蛋花湯	時令水果	紅豆麵包、桂圓茶	√	√	√	√
11/7	一	鮭魚玉米粥	白飯	瓜仔肉燥	魚板蒸蛋	有機蔬菜	結頭菜排骨湯	時令水果	養生地瓜湯	√	√	√	√
11/8	二	珍珠丸、薏仁漿	糙米飯	香菇滑雞	糖醋豆包	有機蔬菜	莧菜叻仔魚湯	時令水果	紅豆小湯圓	√	√	√	√
11/9	三	肉包、鮮奶	紫米飯	京醬肉絲	開陽胡瓜	有機蔬菜	昆布雞湯	時令水果	餐包、蔬果汁	√	√	√	√
11/10	四	肉羹湯	五穀飯	南瓜燒雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	福菜肉絲湯	時令水果	薏仁牛奶麥片	√	√	√	√
11/11	五	生日蛋糕、小麥飲	時蔬咖哩雞肉飯			有機蔬菜	味噌豆腐蛋花湯	時令水果	味噌烏龍麵	√	√	√	√
11/14	一	雞蛋饅頭、豆漿	白飯	馬鈴薯燉肉	芹菜甜不辣	有機蔬菜	排骨南瓜湯	時令水果	什錦甜湯	√	√	√	√
11/15	二	菠菜小魚粥	水餃		滷蛋	有機蔬菜	黃瓜肉片湯	時令水果	地瓜條、小麥飲	√	√	√	√
11/16	三	金瓜米粉	五穀飯	樹籽燒魚	肉絲炒彩椒	有機蔬菜	香菇雞湯	時令水果	馬拉糕、蜂蜜檸檬	√	√	√	√
11/17	四	燒賣、牛奶	紫米飯	蔥燒雞丁	香菇燴豆腐	有機蔬菜	什錦髮菜湯	時令水果	桂圓糯米粥	4	√	√	√
11/18	五	滑蛋雞肉粥	義式蕃茄肉醬貝殼麵		蝦仁炒蛋	有機蔬菜	味噌蛤蜊湯	時令水果	波蘿麵包、果汁	√	√	√	√
11/21	一	脆片鮮奶	白飯	香菇肉燥	玉米蒸蛋	有機蔬菜	馬鈴薯排骨湯	時令水果	雞茸玉米濃湯	√	√	√	√
11/22	二	茄汁鯖魚米粉	糙米飯	蠔油雞片	金沙豆腐	有機蔬菜	鳳梨雞湯	時令水果	豆漿豆花	√	√	√	√
11/23	三	山藥肉末粥	五穀飯	梅干扣肉	什錦鴨鶉蛋	有機蔬菜	薑絲魚片湯	時令水果	麻油麵線	√	√	√	√
11/24	四	雞絲麵	鳳梨蛋炒飯		滷雞腿	有機蔬菜	海芽豆腐湯	時令水果	玉米脆片奶酪	√	√	√	√
11/25	五	高麗菜肉粥	紫米飯	照燒豬柳	玉米筍炒甜豆	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯	時令水果	草莓吐司、決明子	√	√	√	√
11/28	一	黑糖饅頭、豆漿	白飯	紅燒肉	小黃瓜炒杏鮑菇	有機蔬菜	排骨蘿蔔湯	時令水果	仙草甜湯	√	√	√	√
11/29	二	高麗菜什錦湯麵	糙米飯	蒜泥白肉	蝦仁豆腐煲	有機蔬菜	小貝殼湯	時令水果	豆沙包、柚子茶	√	√	√	√
11/30	三	茶葉蛋、薏仁漿	海苔飯	照燒彩蔬魚	什錦燴黃瓜	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	時令水果	日式關東煮	√	√	√	√

備註：

1. 本園一律使用國產豬肉食材。
2. 本園未使用輻射汙染食品。
3. 本餐點內容如遇特殊情況(貨品短缺、氣候變化等)，會進行適當調整。