



臺北市麗山國民小學附設幼兒園

112年11月份餐點計畫食譜



日期	上午點心	午餐						下午點心
		主食	副食			湯		
11/01	三	時令水果 X2	燕麥飯	醃翻燒雞	銀芽肉絲	時令蔬菜	白菜蛋花湯	烤地瓜
11/02	四	小紅豆包+鮮奶	小米飯	砂鍋魚丁	小瓜甜不辣	時令蔬菜	青木瓜雞湯	時令水果 X2
11/03	五	蘿蔔糕湯	白醬義大利麵+五香肉片+時令蔬菜+玉米濃湯+時令水果					小白饅頭+豆漿
		紅班、紫班、綠班 校外教學						
11/06	一	時令水果 X2	地瓜飯	壽喜燒	鮮菇花椰	時令蔬菜	榨菜肉絲湯	珍珠丸+味噌豆腐湯
11/07	二	慶生會 (動物甜包+燕麥奶)	胚芽飯	鳳梨醋溜雞	三色玉米	有機蔬菜	芹菜貢丸湯	時令水果 X2
11/08	三	肉羹湯	蕎麥飯	照燒肉片	小魚豆干	時令蔬菜	冬瓜雞湯	時令水果+鮮奶
11/09	四	時令水果 X2	黃豆飯	紅燒獅子頭	奶油杏鮑菇	時令蔬菜	番茄蛋花湯	魚丸米粉湯
11/10	五	雞肉蔬菜炒麵	咖哩炒飯+柳葉魚*2+時令蔬菜+南瓜濃湯+時令水果					原味奶酪
		橘班、黃班、快樂班 校外教學						
11/13	一	時令水果 X2	紫米飯	回鍋肉	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	雞蓉玉米濃湯	鮮菇雞湯
11/14	二	玉米鮭魚粥	麥片飯	麻婆魚丁	香煎板豆腐	有機蔬菜	肉骨茶湯	時令水果 X2
11/15	三	時令水果 X2	燕麥飯	咖哩豬	金茸粉絲	時令蔬菜	味噌海芽湯	油豆腐冬粉湯
11/16	四	蔬菜什錦湯麵	蕎麥飯	麻油雞	海帶肉絲	時令蔬菜	青菜豆腐湯	時令水果+黑豆漿
11/17	五	翡翠燒賣+麥茶	客家炒麵條+蜜汁雞腿+時令蔬菜+蘿蔔大骨湯+時令水果					原味馬拉糕
11/20	一	時令水果 X2	糙米飯	糖醋肉	豆包木耳白菜	時令蔬菜	雙色玉米湯	關東煮湯
11/21	二	菠菜雞肉粥	米豆飯	沙茶雞丁	玉米蒸蛋	有機蔬菜	芥菜排骨湯	時令水果 X2
11/22	三	時令水果 X2	五穀飯	洋蔥豬柳	哨子豆腐	時令蔬菜	芹香丸片湯	雙色蘿蔔排骨湯
11/23	四	水餃+酸辣湯	麥片飯	清蒸鱸魚	咖哩洋芋	時令蔬菜	南瓜濃湯	時令水果+鮮奶
11/24	五	雞絲蛋麵	火腿蛋炒飯+紅燒雞丁+時令蔬菜+紫菜蛋花湯+時令水果					醬燒小肉包+蘋果汁
11/27	一	時令水果 X2	薏仁飯	彩椒雞丁	四季豆炒肉末	時令蔬菜	三絲湯	焗烤通心粉
11/28	二	迷你銀絲卷+鮮奶	紫米飯	粉蒸肉	西芹炒黑輪	有機蔬菜	香菇雞湯	時令水果 X2
11/29	三	時令水果 X2	地瓜飯	三杯雞	燴黃瓜	時令蔬菜	結菜大骨湯	山藥雞湯
11/30	四	皮蛋瘦肉粥	糙米飯	蘿蔔燒肉	培根炒蛋	時令蔬菜	薑絲海芽湯	時令水果+豆漿

- ★每日餐點均含全穀根莖類、豆魚蛋肉類、蔬菜類及水果類等四大類食物。
- ★本校餐點供應之豬肉原產地皆為臺灣、無供應牛肉，請安心食用。
- ★為提供營養可口的餐點，餐點可能因特殊因素而更動。
- ★幼兒園餐點表均於月底公告次月之餐點於幼兒園網站，歡迎家長上網參閱。
- ★若對餐點或食材有過敏者，請事先告知老師。

