**臺南市私立嘉藥幼兒園112學年度第1學期11月份餐點表**

| 日期 | 星期 | 上午點心(詳列主要食材) | 午 餐(詳列主要食材) | 水果(詳列名稱) | 下午點心(詳列主要食材) | 餐點類別檢核 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 全榖雜糧類 | 豆魚蛋肉類 | 蔬菜類 | 水果類 |
| 11/1 | 三 | 穀片+牛奶 | 洋蔥鮪魚炒飯(洋蔥、鮪魚、青豆)、大白菜排骨湯(白菜、大骨)  | 芭樂 | 小籠湯包 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 11/2 | 四 | 蘋果 | 胚芽米飯、黑胡椒豬柳(豬肉片、洋蔥)、玉米炒蛋(玉米、雞蛋)、薑絲炒油菜、豆薯肉絲湯(豆薯、豬肉絲) | 芭樂 | 牛奶燕麥粥 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 11/3 | 五 | 黑糖小饅頭 | 菠菜小魚粥(菠菜、小魚)  | 柳丁 | 油豆腐細粉 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 11/6 | 一 | 穀片+牛奶 | 蔬菜肉片湯麵(小白菜、高麗菜、豆芽菜、豬肉片、香菇、麵條)  | 柳丁 | 雙色饅頭 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 11/7 | 二 | 餅乾 | 白飯、古早味豬排、醬燒豆腐(絞肉、豆腐、蔥)、炒花椰菜、菇菇排骨湯(美白菇鴻喜菇、排骨)  | 芭樂 | 綠豆湯 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 11/8 | 三 | 穀片+牛奶 | 豬肉咖哩(馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、梅花肉、花椰菜)、菜頭排骨湯(白蘿蔔、大骨) | 柳丁 | 燒仙草 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 11/9 | 四 | 蘋果 | 胚芽米飯、蜜汁烤棒腿、日式蒸蛋(雞蛋、柴魚)、蒜香 A 菜、味噌鱸魚湯(味噌、鱸魚片) | 芭樂 | 紫米粥 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 11/10 | 五 | 水煮蛋 | 漢堡(麵包、蕃茄、美生菜、漢堡肉)、玉米濃湯(玉米粒、玉米醬、牛奶) | 蘋果 | 麻油乾拌麵線 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 11/13 | 一 | 穀片+牛奶 | 鍋燒意麵(意麵、高麗菜、肉片、丸子、香菇丸)  | 蘋果 | 芋泥包 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 11/14 | 二 | 餅乾+豆漿 | 燕麥飯、嫩汁魚柳、香蔥煎蛋(蔥、雞蛋)、炒小白菜、海帶芽豆腐湯(海帶芽、豆腐)  | 柳丁 | 關東煮 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 11/15 | 三 | 穀片+牛奶 | 鮮菇豬肉燴飯(豬肉、香菇、菇菇)、冬瓜蛤蜊湯(冬瓜、蛤蜊) | 芭樂 | 烤地瓜 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 11/16 | 四 | 蘋果 | 白飯、香菇肉燥(豬肉、香菇)、芹香豆干(芹菜、豆干)、蒜香地瓜葉、柴魚味噌湯（味噌、柴魚、海帶芽） | 柳丁 | 銀耳紅棗湯 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 11/17 | 五 | 雞蛋小饅頭 | 皮蛋瘦肉粥(皮蛋、鹹蛋、玉米、豬絞肉、香菇) | 香蕉 |  豆花 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 11/20 | 一 | 穀片+牛奶 | 香菇肉羹麵(香菇、肉羹、關廟麵、大白菜、筍絲、紅蘿蔔) | 蘋果 | 黑糖捲 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 11/21 | 二 | 餅乾 | 白飯、浦燒魚片(魚片)、小黃瓜炒肉絲(小黃瓜、豬肉絲)、紅蘿蔔炒蛋(紅蘿蔔、雞蛋)、番茄黃豆芽湯(番茄、黃豆芽、大骨) | 蘋果 | 紅豆湯 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 11/22 | 三 | 穀片+牛奶 | 鴨肉冬粉（冬粉、鴨肉、高麗菜） | 香蕉 | 鮮肉包 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 11/23 | 四 | 香蕉 | 米飯、蔥爆豬肉(豬肉、紅蘿蔔、蔥段)、滷豆腐(油豆腐、絞肉)、枸杞高麗菜、黃瓜魚丸湯(大黃瓜、魚丸)  | 柳丁 | 餛飩湯 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 11/24 | 五 | 牛奶小饅頭 | 蔬菜鮮筍魚片湯飯(虱目魚肉、高麗菜、紅蔥頭、芹菜)  | 香蕉 | 洋菜凍 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 11/27 | 一 | 穀片+牛奶 | 香蒜雞肉燴飯(雞肉、好菇道、花椰菜、玉米筍)、金針肉絲湯(金針菇、豬肉絲、大骨) | 蘋果 | 芝麻包 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 11/28 | 二 | 餅乾+豆漿 | 米飯、三杯雞(雞肉、九層塔、薑片)、玉米洋芋(馬鈴薯、玉米)、香蒜地瓜葉、海帶芽排骨湯(海帶芽、大骨、薑絲) | 蘋果 | 珍珠丸子 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 11/29 | 三 | 穀片+牛奶 | 什錦炒米苔目（肉絲、蛋絲、紅蘿蔔絲、米苔目、高麗菜）、虱目魚皮湯(虱目魚皮、薑絲) | 芭樂 | 葡萄吐司 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 11/30 | 四 | 蘋果 | 米飯、洋蔥雞丁(洋蔥、雞胸肉、蒜、蔥)、番茄炒蛋(番茄、雞蛋)、炒小白菜、玉米排骨湯(玉米粒、大骨) | 柳丁 | 古早味米粉湯 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |

◎本園一律使用「國產豬肉食材」。

◎每日餐點均含穀物類、豆魚蛋肉類、蔬菜類及水果類等四大類食物。餐點內容以時令季節所取得的盛產食材為主。

◎菜單內有容易引起過敏的食材、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類海鮮等製品，如孩子有對以上食材過敏，請告知班級老師進行餐點調整。

 承辦人： 園長/負責人：