高雄市私立學成幼兒園 112年11月餐點表

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  日期 |  早點 | 午餐 | 午點/季節水果 | 全榖雜糧類 | 豆魚肉蛋類 | 蔬菜類 | 水果類 |
| 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 湯品 |
| 11/01(三) | 蛋蛋瘦肉粥 | 地瓜飯 | 菇菇炒雞肉 | 香滷豆干 | 炒綠色青菜 | 冬瓜排骨湯 | 油豆腐細粉/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 11/02(四) | 芹香粉絲魚丸湯 | 南瓜豬肉蔬菜燴飯 | 玉米濃湯 | 十穀粥/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 11/03(五) | 南瓜肉末粥 | 藜麥飯 | 香滷肉燥鳥蛋 | 紅燒麵腸 | 炒綠色青菜 | 蘿蔔排骨湯 | 全麥土司+果醬/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 11/06(一) | 蔬菜肉絲意麵 | 燕麥飯 | 洋蔥炒肉絲 | 照燒甜不辣 | 炒綠色青菜 | 菇菇豆腐湯 | 綠豆西米露/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 11/07(二) | 全麥蔬菜蛋餅 | 咖哩雞肉蔬菜燴飯 | 冬瓜排骨湯 | 蛋糕+牛奶/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 11/08(三) | 鮮肉包 | 地瓜飯 | 香炒雞丁毛豆 | 紅燒杏胞菇 | 炒綠色青菜 | 紫菜蛋花湯 | 南瓜肉末粥/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 11/09(四) | 翡翠小魚豆腐羹 | 藜麥飯 | 馬鈴薯燉肉 | 醬炒三色 | 炒綠色青菜 | 吻仔魚蛋花湯 | 營養豆花/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 11/10(五) | 菇菇肉末粥 | 雞肉黃瓜刈包 | 玉米濃湯 | 八寶粥/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 11/13(一) | 鮮蔬雞肉粥 | 地瓜飯 | 洋蔥豬柳 | 滑蛋燴豆腐 | 炒綠色青菜 | 蘿蔔排骨湯 | 紅豆湯/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 11/14(二) | 全麥饅頭+牛奶 | 高麗菜豬肉水餃 | 馬鈴薯濃湯 | 蛋蛋瘦肉粥/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 11/15(三) | 滑蛋肉絲麵線 | 燕麥飯 | 蠔油燉香雞 | 什錦炒木耳 | 炒綠色青菜 | 魚丸湯 | 果醬吐司+牛奶/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 11/16(四) | 蔬菜魚粥 | 藜麥飯 | 醬燒雞丁 | 家常肉末豆腐 | 炒綠色青菜 | 冬瓜排骨湯 | 翡翠小魚豆腐羹/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 11/17(五) | 地瓜肉末粥 | 糙米飯 | 三色雞丁 | 炸薯條 | 炒綠色青菜 | 味噌豆腐湯 | 什錦肉絲湯麵/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 11/20(一) | 蔬菜雞絲麵線 | 藜麥飯 | 紅燒肉丸子 | 照燒洋蔥 | 炒綠色青菜 | 玉米濃湯 | 綠豆小米粥/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 11/21(二) | 蔬菜肉末粥 | 茄汁肉末通心麵 | 紫菜蛋花湯 | 全麥饅頭+牛奶/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 11/22(三) | 果醬吐司+牛奶 | 糙米飯 | 香滷肉燥 | 蜜汁豆干 | 炒綠色青菜 | 魚丸蘿蔔湯 | 餅乾+牛奶/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 11/23(四) | 南瓜肉末粉絲 | 地瓜飯 | 照燒里肌肉 | 菇菇炒豆包 | 炒綠色青菜 | 玉米濃湯 | 鮮蔬湯麵/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 11/24(五) | 黑糖饅頭+牛奶 | 燕麥飯 | 咖哩雞肉 | 燉馬鈴薯 | 炒綠色青菜 | 胡瓜大骨湯 | 油豆腐細粉/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 11/27(一) | 蛋蛋蔬菜麵線 | 地瓜飯 | 洋蔥炒肉絲 | 玉米炒蛋 | 炒綠色青菜 | 吻仔魚蛋花湯 | 菇菇肉末粥/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 11/28(二) | 雞茸玉米羹 | 鍋燒豬肉蔬菜意麵 | 玉米濃湯 | 奶香八寶粥/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 11/29(三) | 果醬吐司+牛奶 | 燕麥飯 | 蘿蔔燒肉 | 照燒豆包 | 炒綠色青菜 | 冬瓜排骨湯 | 雞絲麵線/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 11/30(四) | 鮮蔬湯麵 | 糙米飯 | 照燒豬柳 | 滑蛋燴豆腐 | 炒綠色青菜 | 蘿蔔玉米湯 | 紅豆湯/時令水果 | ● | ● | ● | ● |