

新北市私立恆毅幼兒園 11 月份營養餐點表 112.11.1-112.11.30

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心	餐點類別檢核			
					全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
1	三	高麗菜粥	糙米飯、里肌肉片、香芹甜不辣、時令青菜、芹香貢丸湯、季節水果	蘿蔔糕湯	✓	✓	✓	✓
2	四	擔仔麵	糙米飯、瓜仔肉燥、五香豆干、時令青菜、豆腐蛋花湯、季節水果	蕃薯養生湯	✓	✓	✓	✓
3	五	玉米脆片牛奶	什錦肉羹飯、鮮筍排骨湯、季節水果	吐司豆漿	✓	✓	✓	✓
6	一	油豆腐細粉	糙米飯、馬鈴薯燉肉、開陽白菜、時令青菜、冬瓜排骨湯、季節水果	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
7	二	青菜豆腐羹	什錦炒飯、時令青菜、玉米排骨湯、季節水果	饅頭 豆漿	✓	✓	✓	✓
8	三	貢丸湯麵	糙米飯、醬爆雞柳、香芹炒豆皮、時令青菜、玉米大骨湯、季節水果	仙草蜜	✓	✓	✓	✓
9	四	蔬菜拉麵	糙米飯、洋蔥肉燥、蒸蛋、時令青菜、玉米濃湯、季節水果	檸檬愛玉	✓	✓	✓	✓
10	五	地瓜稀飯	夏威夷素火腿炒飯、涼拌小黃瓜、酸辣湯、季節水果	肉絲米苔目	✓	✓	✓	✓
13	一	大滷麵	糙米飯、糖醋魚片、吻仔魚炒莧菜、時令青菜、南瓜濃湯、季節水果	西米露	✓	✓	✓	✓
14	二	紅豆湯	糙米飯、蘑菇肉片、紅蘿蔔炒蛋、時令青菜、油豆腐湯、季節水果	吻仔魚粥	✓	✓	✓	✓
15	三	海鮮粥	糙米飯、滷棒棒雞腿、芹香豆皮、時令青菜、紫菜蛋花湯、季節水果	小魚粥	✓	✓	✓	✓
16	四	南瓜粥	番茄肉醬義大利麵、冬瓜湯、季節水果	黑糖粉條	✓	✓	✓	✓
17	五	絲瓜麵線	什錦炒飯、時令青菜、海帶芽湯、季節水果	肉絲版條	✓	✓	✓	✓
20	一	小饅頭、豆漿	糙米飯、豆干肉燥、木耳炒白菜、時令青菜、海帶芽湯、季節水果	甜豆花	✓	✓	✓	✓
21	二	餛飩湯麵	糙米飯、什錦滷肉、紅燒豆腐、時令青菜、羅宋湯、季節水果	玉米鹹粥	✓	✓	✓	✓
22	三	麵疙瘩	糙米飯、薑汁燒雞、蒸蛋、時令青菜、香菇雞湯、季節水果	油豆腐冬粉	✓	✓	✓	✓
23	四	蔬菜麵	糙米飯、糖醋雞丁、照燒杏鮑菇、時令青菜、蕃茄豆腐湯、時令水果	饅頭、豆漿	✓	✓	✓	✓
24	五	瘦肉粥	咖哩雞肉燴飯、薑絲冬瓜湯、季節水果	銀耳蓮子湯	✓	✓	✓	✓
27	一	蔬菜冬粉	糙米飯、香酥黃金魚、芹菜甜不辣、時令青菜、三絲湯、季節水果	仙草蜜	✓	✓	✓	✓
28	二	鮮蔬河粉	糙米飯、玉米滑雞丁燴飯、塔香蛋、時令青菜、番茄蛋花湯、季節水果	紅豆湯	✓	✓	✓	✓
29	三	玉米濃湯	酢醬麵、燙青菜、冬瓜排骨湯、季節水果	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
30	四	山藥肉末粥	糙米飯、瓜子肉、紅燒豆腐、時令青菜、玉米排骨湯、季節水果	芝麻包 米漿	✓	✓	✓	✓

★每月青菜、水果以應時產季隨機調配。

★本園依餐點表提供幼兒餐點，如遇特殊狀況將會調整。

★本園一律使用國產豬肉食材。