新北市三重區光興國小附設幼兒園115學年度第一學期十一月份餐點表

日期	星期	上午點心	午餐						下午點心	餐點類別檢核			
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果		全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
11月2日	一	銀絲卷 柚子茶	白飯	香菇燒麵輪	三色炒蛋	有機蔬菜	素味噌海芽湯	時令水果	綠豆 西谷米	✓	✓	✓	✓
11月3日	二	山藥肉末粥	白飯	玉米雞丁	生炒花枝	有機蔬菜	蘿蔔大骨湯	時令水果	起司火腿吐司 決明子茶	✓	✓	✓	✓
11月4日	三	玉米 雞肉末粥	香菇油飯		蜜汁小腿	有機蔬菜	鮮魚豆腐湯	時令水果	地瓜湯	✓	✓	✓	✓
11月5日	四	粿仔湯	燕麥飯	清蒸鱈魚	清蒸南瓜	有機蔬菜	小白菜蛋花湯	時令水果	葡萄吐司 優酪乳	✓	✓	✓	✓
11月6日	五	鮮奶饅頭 葡萄汁	五穀飯	馬鈴薯咖哩雞	菜脯蛋	有機蔬菜	白菜肉絲湯	時令水果	愛玉湯	✓	✓	✓	✓
11月9日	一	芝麻包 冬瓜茶	紫米飯	紅燒油豆腐	番茄滑蛋	有機蔬菜	素鮮菇湯	時令水果	綠豆粉圓湯	✓	✓	✓	✓
11月10日	二	地瓜稀飯	紅藜飯	滷小翅腿	花椰菜 炒玉米筍	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	奶酥吐司 柳橙汁	✓	✓	✓	✓
11月11日	三	什錦冬粉	水餃		彩椒雙菇	有機蔬菜	香菇雞湯	時令水果	五穀雜糧 饅頭豆漿	✓	✓	✓	✓
11月12日	四	藍莓天使 蛋糕柚子茶	白米飯	煎鮭魚	涼薯絞肉	有機蔬菜	南瓜排骨湯	時令水果	花生豆花	✓	✓	✓	✓
11月13日	五	蘿蔔糕湯	燕麥飯	三杯雞	涼拌黑木耳	有機蔬菜	銀魚莧菜湯	時令水果	優格	✓	✓	✓	✓
11月16日	一	芋泥包 決明子茶	白米飯	滷素輪	青豆炒蛋	有機蔬菜	豆腐羹	時令水果	紅豆 芋頭圓湯	✓	✓	✓	✓
11月17日	二	翡翠小魚粥	燕麥飯	玉米雞丁	肉絲炒豆干	有機蔬菜	竹筍雞湯	時令水果	蘑菇濃湯	✓	✓	✓	✓
11月18日	三	鮪魚玉米 三明治豆漿	義大利通心麵		什錦花椰菜	有機蔬菜	山藥排骨湯	時令水果	愛玉湯	✓	✓	✓	✓
11月19日	四	洋芋雞肉粥	五穀飯	洋蔥豬柳	肉片絲瓜	有機蔬菜	大頭菜排骨湯	時令水果	菜包紫菜 蛋花湯	✓	✓	✓	✓
11月20日	五	肉絲湯麵	糙米飯	洋芋絞肉	鮪魚炒蛋	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	時令水果	海苔煎餅 蘋果果汁	✓	✓	✓	✓
11月21日	六	校慶餐盒											
11月23日	一	校慶補假一天											
11月24日	二	黑糖小饅頭 洋甘菊茶	白米飯	豬肉丼	玉米蒸蛋	有機蔬菜	蓮藕排骨湯	時令水果	香菇 貢丸湯	✓	✓	✓	✓
11月25日	三	米苔目湯	水餃		滷蛋	有機蔬菜	玉米濃湯	時令水果	可頌麵包 柚子茶	✓	✓	✓	✓
11月26日	四	餛飩湯	燕麥飯	茄汁里肌	豬肉炒豆干	有機蔬菜	竹筍雞湯	時令水果	地瓜湯	✓	✓	✓	✓
11月27日	五	竹筍稀飯	紫米飯	清蒸鯛魚	滷白菜	有機蔬菜	冬瓜文蛤湯	時令水果	火龍果 吐司麥茶	✓	✓	✓	✓
11月30日	一	菜包 玄米茶	白米飯	紅燒百頁	九層塔蛋	有機蔬菜	馬鈴薯番茄蔬菜湯	時令水果	紅豆 薏仁湯	✓	✓	✓	✓

1.本菜單含有甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等不適合其過敏體質者食用。幼兒如有對食物過敏者,請家長主動告知班級老師，以免誤食造成身體不適。

2.本餐點由「統鮮美食股份有限公司~洪雅琇營養師」設計，以少糖少鹽少油調味，季節性食材供應為主，若需適度調整時，敬請見諒!

3.本園肉類食材採用國產豬肉、牛肉。

4.本園未使用輻射污染食品 。

5.本園未使用主管機關公告之不合格油品