

新北市三重區光興國小附設幼兒園114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3日	一	地瓜包 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	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
11月4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	蔬菜吐司 鮮奶	✓	✓	✓	✓
11月5日	三	什錦冬粉	油飯		彩椒雙菇	有機蔬菜	香菇雞湯	時令水果	五穀雜糧饅頭 黑芝麻豆漿	✓	✓	✓	✓
11月6日	四	檸檬天使蛋糕 柚子茶	白飯	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7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	玉米鮮奶酪	✓	✓	✓	✓
11月10日	一	奶皇包 決明子茶	白飯	馬鈴薯咖哩	青豆炒蛋	有機蔬菜	豆腐羹	時令水果	紅豆湯	✓	✓	✓	✓
11月11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12日	三	鮭魚玉米 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13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 麥茶	✓	✓	✓	✓
11月14日	五	肉絲湯麵	糙米飯	洋芋絞肉	鮭魚炒蛋	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	時令水果	全麥吐司 柳橙汁	✓	✓	✓	✓
11月17日	一	校慶補假一天											
11月18日	二	黃金小牛角 鮮奶	白飯	清蒸鯛魚	滷白菜	有機蔬菜	蓮藕排骨湯	時令水果	香菇貢丸湯	✓	✓	✓	✓
11月19日	三	米苔目湯	水餃		滷蛋	有機蔬菜	玉米濃湯	時令水果	綠豆西谷米	✓	✓	✓	✓
11月20日	四	餛飩湯	燕麥飯	茄汁里肌	豬肉炒豆干	有機蔬菜	珍菇三絲湯	時令水果	地瓜湯	✓	✓	✓	✓
11月21日	五	竹筍稀飯	紫米飯	豬肉井	玉米蒸蛋	有機蔬菜	冬瓜湯	時令水果	紅豆芝麻吐司 糙米漿	✓	✓	✓	✓
11月24日	一	菜包 玄米茶	白飯	紅燒百頁	九層塔蛋	有機蔬菜	馬鈴薯番茄蔬菜湯	時令水果	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
11月25日	二	雞蛋玉米粥	薏仁飯	瓜仔蒸肉	三杯杏鮑菇	有機蔬菜	芹菜魚丸湯	時令水果	鹹奶油餐包 優酪乳	✓	✓	✓	✓
11月26日	三	蛋汁雞絲麵	蝦仁肉絲炒飯		香酥土魷魚塊	有機蔬菜	馬鈴薯濃湯	時令水果	燒賣 冬瓜茶	✓	✓	✓	✓
11月27日	四	黑糖小饅頭 麥茶	紅藜飯	紅燒獅子頭	生炒花枝	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	愛玉湯	✓	✓	✓	✓
11月28日	五	香芋鹹粥	五穀飯	紅燒雞腿肉	醬燒冬瓜	有機蔬菜	排骨蘿蔔湯	時令水果	起司火腿吐司 決明子茶	✓	✓	✓	✓

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。

