

 臺南市私立凱迪斯幼兒園 111-1 十一月份餐點計畫表 日期：11/01~11/30

日期	早上點心	美味午餐	水果	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
11/01(二)	竹筍瘦肉粥(香菇、竹筍、絞肉)	魯羹燴飯(豬肉羹、木耳、高麗菜、香菇、紅蘿蔔、豆腐絲)	香蕉	綠豆粉角	√	√	√	√
11/02(三)	香鬆拌飯+紫菜湯	五穀胚芽飯、雪菜豆乾丁、紅蘿蔔炒蛋、菇滷大白菜、竹筍排骨湯	蘋果	虱目魚肉米粉湯	√	√	√	√
11/03(四)	豆菜麵(豆芽菜、肉燥)	燒肉飯(魯蛋、燒肉、海帶結、紅蘿蔔、白蘿蔔、麵筋等)、蒜香芥蘭菜、紫菜蛋花湯	木瓜	枸杞銀耳	√	√	√	√
11/04(五)	筍菜小魚粥	壽喜燒飯(肉絲、豆腐絲、木耳、洋蔥、紅蘿蔔、魚板、雪白菇、高麗菜)、海帶芽湯	鳳梨	黑糖地瓜湯	√	√	√	√
11/07(一)	鮮奶饅頭+豆漿	彩椒鮭魚炒飯(彩椒、鮭魚、洋蔥、高麗菜)、紫菜蛋花湯	香蕉	檸檬愛玉	√	√	√	√
11/08(二)	南瓜珍穀粥	紅醬義大利麵(絞豬肉、洋蔥、馬鈴薯) 青江菜、巧達濃湯(雞蛋、鮮菇、玉米、紅蘿蔔)	芭樂	仙草蜜	√	√	√	√
11/09(三)	大腸麵線	五穀胚芽飯、白蘿蔔滷肉、蕃茄豆腐、炒小白菜、蛤蜊湯	蘋果	絲瓜蛤蜊冬粉	√	√	√	√
11/10(四)	銀魚粥	米飯、螞蟻上樹(絞豬肉、冬粉、黑木耳)、紅蘿蔔炒蛋、銀魚燴莧菜、金針菇湯	木瓜	薏仁湯	√	√	√	√
11/11(五)	昆布高麗菜粥	羅漢齋燴飯(蘆筍、鮮香菇、胡蘿蔔、竹筍、白木耳、黑木耳、素蠔油、青江菜)	鳳梨	椰香西米露	√	√	√	√
11/14(一)	小米粥蔥花蛋	蘋果咖哩雞丁飯(雞胸肉、洋蔥、馬鈴薯、胡蘿蔔、蘋果等)、清燙綠花椰菜	香蕉	紅豆紫米	√	√	√	√
11/15(二)	菠菜鮭魚粥	鍋燒意麵(肉絲、火鍋料小白菜、高麗菜、蛤蜊、金針菇等)	芭樂	玉米濃湯(洋蔥、玉米、馬鈴薯)	√	√	√	√
11/16(三)	貢丸米粉湯	五穀胚芽飯、馬鈴薯滷肉、玉米炒蛋、燙地瓜葉、蘿蔔大骨湯	蘋果	紅棗銀耳	√	√	√	√
11/17(四)	黑糖饅頭+豆漿	香菇肉燥飯(香菇肉燥+鴿子蛋)、芹香甜不辣、燙大陸妹菜、冬瓜蛤蜊湯	木瓜	芹香粉絲魚丸湯	√	√	√	√
11/18(五)	高麗菜蕈菇粥	壽司(白米、海苔、肉鬆、雞蛋、芝麻) 海帶芽豆腐味噌湯	鳳梨	杏仁愛玉	√	√	√	√
11/21(一)	虱目魚粥	洋蔥蛋炒飯、雙色花菜、蘿蔔大骨湯	香蕉	綠豆粉角	√	√	√	√
11/22(二)	滑蛋瘦肉粥(高麗菜、雞蛋、豬肉)	水餃(高麗菜、豬肉)、不酸不辣湯(豆腐絲、黑木耳、紅蘿蔔絲、筍絲、蛋花、大白菜等)	芭樂	地瓜粉圓	√	√	√	√
11/23(三)	香鬆拌飯+紫菜湯	五穀胚芽飯、香滷(豆乾、海帶、白蘿蔔)、燙大陸妹(青菜)、海帶芽豆腐味噌湯	蘋果	菠菜肉末鮮菇細粉	√	√	√	√
11/24(四)	鮮奶吐司+豆漿	米飯、三杯杏鮑菇、海帶芽蒸蛋、高麗菜、番茄黃芽湯	柚子	紅豆西米露	√	√	√	√
11/25(五)	芹香粉絲魚丸湯	竹筍鮮菇雞肉燴飯(竹筍、鮮菇、雞肉、高麗菜等)、燙青江菜	鳳梨	米香+決明子茶	√	√	√	√
11/28(一)	鮮奶饅頭+豆漿	蘋果咖哩雞丁飯(雞胸肉、洋蔥、馬鈴薯、胡蘿蔔、蘋果等)清燙綠花椰菜	香蕉	杏仁愛玉	√	√	√	√
11/29(二)	菠菜鮭魚粥	菩提素炒冬粉(香菇、高麗菜、紅蘿蔔、黑木耳、冬粉等)、空心菜湯	芭樂	山粉圓	√	√	√	√
11/30(三)	滑蛋麵線(高麗菜、蛋)	五穀胚芽飯、香滷(豆乾、海帶、白蘿蔔)、燙大陸妹(青菜)、紫菜蛋花湯	蘋果	肉燥冬粉	√	√	√	√

- ✓ 週三午餐提供健康五穀雜糧，水果、青菜配合時令季節盛產採購，食材以當日配送為準。
- ✓ 使用國產(台灣)豬肉；不使用味精。