

臺北市立士林區百齡國小附設幼兒園 109 年 11 月餐點表

日期	星期	上午點心	午餐					下午點心	
			主食	主 菜	副菜 1	副菜 2	湯 品		水果
1	日	星期日							
2	一	葡萄麵包+豆漿	五穀飯	馬鈴薯燉肉	什錦燉蔬菜	炒高麗菜	香菇雞湯	水果	紅豆湯圓
3	二	糙米肉末粥	有機白飯	滷虱目魚肚	毛豆雞丁	蒜香水蓮	山藥湯	水果	銀絲卷+鮮奶
4	三	蘿蔔糕+蛋花湯	叻仔魚炒飯		烤雞腿	燙地瓜葉	蓮藕排骨湯	水果	水果餐
5	四	玉米瘦肉粥	紫米飯	洋蔥燒雞	番茄炒蛋	蒜香空心菜	海芽味噌湯	水果	全麥吐司+黑豆奶
6	五	生日蛋糕+決明子飲	糙米飯	蔥燒肉	炒海帶絲	炒菠菜	蓮子湯	水果	麻油雞麵線
7	六	週休二日							
8	日	週休二日							
9	一	蔬菜吐司+豆漿	燕麥飯	糖醋肉	炒三絲	白菜滷	金針肉片湯	水果	肉燥湯麵
10	二	田園燕麥粥	有機紫米飯	蒜泥白肉	蔥花蛋	炒地瓜葉	羅宋湯	水果	銀耳蓮子湯
11	三	燒賣+紫菜湯	日式和風炒烏龍		滷蛋	炒菠菜	牛蒡排骨湯	水果	南瓜麵包+鮮奶
12	四	素麵線	糙米飯	南瓜燒肉	洋蔥拌鮪魚	蒜香水蓮	蘿蔔湯	水果	綠豆麥片粥
13	五	什錦板條湯	白飯	五香肉燥	筍絲木耳	燙花椰菜	玉米湯	水果	地瓜湯
14	六	週休二日							
15	日	週休二日							
16	一	地瓜麵包+決明子飲	黑米飯	香芋燒肉	毛豆炒豆干	炒高麗菜	冬瓜湯	水果	肉絲米苔目
17	二	海鮮粥	有機白飯	番茄打拋豬	蒜香筍白	炒龍鬚菜	薑絲蛤蜊湯	水果	紅豆湯
18	三	玉米濃湯麥片	咖哩豬肉飯		月亮蝦餅	汆燙空心菜	薏仁排骨湯	水果	起司麵包+鮮奶
19	四	糙米肉末粥	紫米飯	梅干扣肉	玉米炒蛋	炒豆芽	蘿蔔湯	水果	冬菜粉絲湯
20	五	擔仔麵	燕麥飯	薑汁燒雞	三杯杏鮑菇	蒜香莧菜	山藥排骨湯	水果	全麥葡萄吐司+豆漿
21	六	週休二日							
22	日	週休二日							
23	一	燕麥蛋糕捲+鮮奶	有機糙米飯	蘿蔔燒肉	什錦燴蔬菜	炒高麗菜	酸菜肉片湯	水果	餛飩湯
24	二	大滷麵	燕麥飯	三杯雞	丁香玉米筍	蒜香水蓮	薏仁排骨湯	水果	奶皇包+黑芝麻豆奶
25	三	地瓜麵包+豆漿	雞肉絲飯		綜合滷味	炒莧菜	金針湯	水果	水果餐
26	四	肉羹湯	五穀飯	古早味排骨	茄汁甜不辣	蒜香龍鬚菜	香菇雞湯	水果	番茄麵疙瘩
27	五	玉米雞蓉粥	黑米飯	日式燒肉	叻仔魚炒蛋	燙地瓜葉	山藥湯	水果	全麥紅豆核桃麵包+決明子飲
28	六	週休二日							
29	日	週休二日							
30	一	起司吐司+鮮	紫米飯	烤鮭魚	麻婆豆腐	蒜香高麗菜	味噌海芽湯	水果	紫米粥

		奶						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

* 部分葉菜類或食材 視時令季節及市場供應情形彈性調整

* 本園一律使用國產豬肉食材

保育組：

主任：