

臺中市龍井國小附設幼兒園 幼兒餐點表【105年11月】

週別	日期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一週	11/1~11/4	早點		水餃+青菜蛋花湯	陽春麵	台式蘿蔔糕湯	洋芋鮮肉雜糧粥
		午餐		(小薏仁飯) 香煎鮭魚 腐皮白菜滷 季節時蔬 蕃茄肉片湯 四季水果	(營養糙米飯) 薑炒肉片 蝦皮蒸蛋 季節時蔬 黃金蚬湯 四季水果	(養生紫米飯) 醬爆雞丁 毛豆肉茸 季節時蔬 金瓜排骨湯 四季水果	香菇肉絲炒冬粉 焢肉封 綜合蔬菜排骨湯 四季水果
		午點		綠豆西米露	黑糖豆花	蛋餅+豆漿	鹹蛋糕+鮮奶
第二週	11/7~11/11	早點	手作肉羹	青蔬肉燥拉麵	皮蛋瘦肉粥	家常麵疙瘩	蔥酥排骨米粉湯
		午餐	(健康小米飯) 香椿干丁 什錦茼蒿絲 季節時蔬 翠綠蛋花湯 四季水果	(營養糙米飯) 蔥炒魚片 黃瓜鮮燴 季節時蔬 木須肉片湯 四季水果	(高纖麥片飯) 蔥油雞 蕃茄肉醬 季節時蔬 丁香海芽湯 四季水果	(營養糙米飯) 香煎豬排 雙色炒蛋 季節時蔬 芋頭排骨湯 四季水果	什錦雞丁炒飯 蒜香銀芽蛤蜊 青木瓜排骨湯 四季水果
		午點	包子+鮮奶	小餐包+豆漿	穀類脆片+鮮奶	果醬夾吐司+養生飲	地瓜圓芋圓湯
第三週	11/14~11/18	早點	麻油蛋麵線	青蔬餛飩湯	冬菜鮮肉細粉	芋頭鹹粥	鮮蔬麵糝條
		午餐	(香香芝麻飯) 家常百頁 彩燴冬瓜 季節時蔬 紫菜蛋花湯 四季水果	(營養糙米飯) 馬鈴薯燉雞肉 台式小炒 季節時蔬 翡翠銀魚湯 四季水果	(五穀雜糧飯) 蒜香魚片 玉米肉茸 季節時蔬 三絲湯 四季水果	(營養糙米飯) 咕咾肉 茶碗蒸 季節時蔬 雙色蘿蔔湯 四季水果	古早味肉燥米糕 香菇雞 鮮味蛤蜊湯 四季水果
		午點	銀絲捲+鮮奶	黑糖小饅頭+熱麥飲	蔬菜烘蛋+鮮奶	馬來糕+豆漿	茶葉蛋+護眼飲
第四週	11/21~11/25	早點	玉米濃湯+筆管麵	起司夾麵包+鮮奶	什錦雞絲麵	海鮮粥	營養味噌魚片鍋
		午餐	(營養糙米飯) 醬燒麵腸 洋蔥炒蛋 季節時蔬 金針湯 四季水果	(養生紫米飯) 塔香肉柳 香香花枝丸 季節時蔬 包白什錦湯 四季水果	(營養糙米飯) 鳳梨魚條 豉汁肉末豆腐 季節時蔬 美味菇菇湯 四季水果	(健康小米飯) 蔥燒肉丸子 花椰什錦 季節時蔬 柴魚蛋花湯 四季水果	日式炒麵 薑爆嫩雞 魚干蔬菜湯 四季水果
		午點	鮮奶饅頭+鮮奶	燒花生豆花	珍珠丸子+蔬菜湯	蔥油餅+豆漿	DIY壽司+檸檬飲
第五週	11/28~11/30	早點		肉燥板條湯	南瓜栗子排骨盅		
		午餐	校慶補假	(金黃地瓜飯) 豉汁鯛魚 肉絲炒豆干 季節時蔬 薑絲昆布排骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 瓜仔雞丁 黃芽木須拌腐皮 季節時蔬 冬瓜排骨湯 四季水果		
		午點		什錦燒仙草	燒賣+米漿		