

臺中市龍井國小附設幼兒園 幼兒餐點表【106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	11/1~11/3	早點			雙菇雞片麵	甘藷銀魚粥	麵包+鮮奶
		午餐			(營養糙米飯) 薑炒肉片 蝦皮蒸蛋 季節時蔬 鮮味蛤蜊湯 四季水果	(養生紫米飯) 醬爆雞丁 三蔬炒甜條 季節時蔬 冬菜肉絲湯 四季水果	香菇肉絲炒冬粉 青江菜炆肉封 清燉冬瓜湯 四季水果
		午點			燒賣+檸檬飲	水餃+蛋花湯	紅豆牛奶
第二週	11/6~11/10	早點	海鮮粥	皮蛋瘦肉粥	青蔬肉燥拉麵	家常麵疙瘩	蔥酥排骨米粉湯
		午餐	(健康小米飯) 香菇滷干丁 什錦蒟蒻絲 季節時蔬 翠綠蛋花湯 四季水果	(高纖麥片飯) 生炒花枝 蕃茄肉醬 季節時蔬 丁香海芽湯 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	(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 蘿蔔大骨湯 四季水果
		午點	脆片 鮮奶酪	珍珠丸子+蔬菜湯	鹹蛋糕+豆漿	草莓果醬吐司+鮮奶	菠蘿麵包+大麥飲
第三週	11/13~11/17	早點	鮮蔬麵糰條	青菜餛飩湯	冬菜鮮肉細粉	芋頭鹹粥	麻油蛋麵線
		午餐	(小薏仁飯) 醬燒豆包 彩燴冬瓜 季節時蔬 紫菜蛋花湯 四季水果	(芝麻糙米飯) 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 青木瓜排骨湯 四季水果	古早味肉燥米糕 香菇雞 黃金蜆湯 四季水果
		午點	銀絲捲+鮮奶	馬來糕+熱麥飲	蛋餅+鮮奶	黑糖小饅頭+紅棗飲	奶滋肉鬆吐司+糙米漿
第四週	11/20~11/24	早點	玉米濃湯+筆管麵	營養味噌魚片鍋	什錦雞絲麵	包子+鮮奶	手作肉羹
		午餐	(營養糙米飯) 家常麵腸 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 肉末燴豆腐 季節時蔬 美味菇菇湯 四季水果	(健康小米飯) 蔥燒肉丸子 韭香什錦 季節時蔬 大瓜排骨湯 四季水果	日式炒烏龍麵 薑爆嫩雞 魚干蔬菜湯 四季水果
		午點	營養穀片+鮮奶	海苔飯捲+冬瓜露	蔥抓餅+豆漿	薑汁黑糖豆花	鮮奶饅頭+鮮奶
第五週	11/27~11/30	早點		肉燥板條湯	酸辣嫩腐羹	南瓜栗子排骨盅	
		午餐	運動會補假	(五穀雜糧飯) 豉汁鯛魚 肉絲炒豆干 季節時蔬 薑絲昆布排骨湯 四季水果	(高纖麥片飯) 醬爆肉片 炒百菇 季節時蔬 冬瓜蛤蜊湯 四季水果	(營養糙米飯) 瓜仔雞丁 黃芽木須拌腐皮 季節時蔬 健康花菜湯 四季水果	
		午點		燒賣+米漿	醬燒小肉包+決明子飲	蜂蜜蛋糕+鮮奶	