



臺中市龍井國小附設幼兒園 幼兒餐點表【108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月1日 | 早點 | | | | | 蘿蔔絲鹹粥 | | | |
| | | 午餐 |  | | | | 香菇肉絲炒冬粉 | 青江菜焗肉封 | 牛蒡腰果大骨湯 | 四季水果 |
| | | 午點 | | | | | | | | |
| 第二週 | 11/4~11/8 | 早點 | 南洋肉骨茶麵 | 家常麵疙瘩 | 香菇肉燥米粉湯 | 酸辣豆腐羹 | 甘藷銀魚粥 | | | |
| | | 午餐 | (紅藜飯) 蔥爆豆干 什錦茼蒿絲 季節時蔬 翠綠蛋花湯 四季水果 | (營養糙米飯) 塔香魚片 雙色炒蛋 季節時蔬 金針雞骨湯 四季水果 | (高纖麥片飯) 香煎豬排 三蔬炒甜條 季節時蔬 鮮採菇菇湯 四季水果 | (營養糙米飯) 薑爆中捲 蕃茄肉醬 季節時蔬 蘿蔔籤骨湯 四季水果 | 香菇高麗菜燜飯 滷雞腿肉 花生菱角排骨湯 四季水果 | | | |
| | | 午點 | 蔥花捲+鮮奶 | 海苔香鬆飯糰+檸檬飲 | 綠豆西米露 | 米香+米漿 | 夾蛋吐司+鮮奶 | | | |
| 第三週 | 11/11~11/15 | 早點 | 雙菇雞片麵 | 芋頭鹹粥 | 越式河粉湯 | 青蔬餛飩湯 | 麻油蔬菜蛋麵線 | | | |
| | | 午餐 | (小薏仁飯) 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) 冰糖豬腳 芝麻甜蔥煎蛋 季節時蔬 三絲湯 四季水果 | (健康小米飯) 蔥炒魚片 玉米肉茸 季節時蔬 青木瓜排骨湯 四季水果 | (營養糙米飯) 馬鈴薯燉雞肉 芹香豆包 季節時蔬 翡翠銀魚湯 四季水果 | 肉燥米糕+滷貢丸 蒜香炒什錦蔬菜 香菇雞湯 四季水果 | | | |
| | | 午點 | 鮮肉包+鮮奶 | 薑汁熱豆花 | 果醬夾吐司+鮮奶 | 蛋餅+熱麥飲 | 馬來糕+豆漿 | | | |
| 第四週 | 11/18~11/22 | 早點 | 南瓜濃湯+饅頭 | 綜合菇菌肉片湯 | 什錦雞絲麵 | 海鮮粥 | DIY壽司+冬瓜露 | | | |
| | | 午餐 | (營養糙米飯) 醬燒麵腸 洋蔥炒蛋 季節時蔬 包白什錦湯 四季水果 | (紅扁豆飯) 鳳梨魚條 豉汁肉末嫩腐 季節時蔬 枸杞山藥排骨湯 四季水果 | (松子糙米飯) 冬菜燒鴨 香香花枝丸 季節時蔬 魚干蔬菜湯 四季水果 | (養生紫米飯) 蔥燒肉丸子 韭香什錦 季節時蔬 芹香洋芋湯 四季水果 | 日式炒烏龍麵 薑爆嫩雞 蕃茄蛋花湯 四季水果 | | | |
| | | 午點 | 珍珠丸子+海芽湯 | 麵包+桂圓紅棗茶 | 蔥油餅+豆漿 | 起司夾吐司+鮮奶 | 營養穀片+鮮奶 | | | |
| 第五週 | 11/25~11/29 | 早點 | 鮮肉雲吞湯 | 咖哩湯麵 | 花椰鮮肉糙米粥 | 蒜香芋頭燉排骨 | 義式肉醬麵+蔬菜湯 | | | |
| | | 午餐 | (健康小米飯) 紅燒油腐 枸杞青豆蒸蛋 季節時蔬 養生牛蒡湯 四季水果 | (芝麻糙米飯) 樹子蒸魚 肉絲炒豆干 季節時蔬 黃瓜雞骨湯 四季水果 | (紅藜飯) 瓜仔雞 黃芽木須拌腐皮 季節時蔬 薑絲昆布排骨湯 四季水果 | (多穀雜糧飯) 泰式打拋肉 炒百菇 季節時蔬 芹香貢丸湯 四季水果 | 銀魚蛋炒飯 秋葵燴肉片 玉米大骨湯 四季水果 | | | |
| | | 午點 | 奶黃包+鮮奶 | 廣式燒賣+米漿 | 黑糖地瓜湯 | 鹹蛋糕+鮮奶 | 什錦燒仙草 | | | |

