# 115年11月份菜單

| 日期 | 上午點心 | 午　餐 | 下午點心 | 全穀根莖類 | 肉蛋豆魚 | 蔬菜類 | 水果 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 11/2(一) | 玉米蔬菜粥(玉米粒、高麗菜、白米飯) | 南瓜米粉(南瓜、高麗菜、黑木耳、紅蘿蔔、香菇、米粉、雞蛋)、雙菇湯、蘋果 | 薑片麵線湯(薑片、白麵線、香油) | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11/3(二) | 馬鈴薯濃湯(馬鈴薯、奶粉) | 白米飯+糙米飯、花椰菜炒肉絲(綠花椰菜、豬肉絲)、木耳炒蛋(木耳、雞蛋)、綜合滷味(豆干片，車輪，油豆腐)、芹菜貢丸湯、蘋果 | 蔥花捲、冬瓜茶 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11/4(三) | 香煎蘿蔔糕、麥茶 | 義大利肉醬麵(通心麵、豬絞肉、紅蘿蔔、玉米粒、番茄醬、三色豆）、胡瓜湯、蘋果 | 綠豆地瓜甜湯(綠豆、地瓜) | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11/5(四) | 三絲冬粉湯(金針菇、紅蘿蔔絲、木耳絲、冬粉) | 白米飯+糙米飯、台式打拋肉（絞肉、四季豆、九層塔）、蒸蛋、炒尼龍白菜、紫菜湯、芭樂 | 芹菜甜不辣湯(芹菜、甜不辣片) | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11/6(五) | 生日蛋糕、麥茶 | 鍋燒意麵(豬肉絲、白蘿蔔、紅蘿蔔、高利菜、雞蛋、魚卵捲)、芭樂 | 芋頭饅頭、枸杞茶 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11/9(一) | 麥片牛奶(麥片、奶粉) | 什錦炒烏龍 (豆包、高麗菜、三色豆、香菇、紅蘿蔔、烏龍麵)、味噌豆腐湯(味噌、豆腐)、芭樂 | 三絲豆腐羹(木耳絲、豆腐、金針菇、紅蘿蔔絲) | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11/10(二) | 餛飩湯 (餛飩、小白菜) | 白米飯+糙米飯、番茄蛋豆腐(豆腐、大番茄、雞蛋)、炒小白菜、蔥爆肉絲(洋蔥、豬肉絲)、薑絲海帶芽湯、芭樂 | 紅豆湯 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11/11(三) | 黑糖小饅頭、紅棗茶 | 咖哩燴飯(洋蔥、馬鈴薯、咖哩塊、紅蘿蔔、豬肉絲)、芭樂 | 枸杞紅棗粥(枸杞、紅棗、白米、長糯米) | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11/12(四) | 豆漿、玉米穀片 | 白米飯+糙米飯、咖哩鮮蔬(袖珍菇.、鴻喜菇、高麗菜、咖哩塊)、炒豆干肉絲(豆干片 、豬肉絲) 、炒油菜、貢丸湯、芭樂 | 蛋花麵線(雞蛋、白麵線) | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11/13(五) | 吻仔魚粥(吻仔魚、白米飯、莧菜) | 豬肉炒麵 (豬肉絲、高麗菜、三色豆、香菇、紅蘿蔔、黃油麵)、 白花椰菜湯、芭樂 | 肉鬆餐包、冬瓜茶 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11/16(一) | 玉米濃湯(玉米粒，玉米醬，奶粉) | 蕃茄蛋炒飯 (紅蘿蔔、番茄醬、雞蛋、高麗菜、青豆仁)、白蘿蔔湯、芭樂 | 奶酥餐包，麥茶 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11/17(二) | 葡萄乾饅頭、菊花茶 | 白米飯+糙米飯、蔥爆肉絲（豬肉絲、洋蔥）、紅燒冬瓜、炒空心菜、油蔥高麗菜湯、火龍果 | 關東煮 (白蘿蔔、紅蘿蔔、黑輪) | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11/18(三) | 鹹粥(高麗菜、油蔥酥、絞肉、白米飯) | 擔仔湯麵（肉燥、油豆腐、豆芽菜、油麵、貢丸）、火龍果 | 愛玉杏仁凍甜湯 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11/19(四) | 香菇肉羹湯(豬肉羹、香菇、筍絲、雞蛋) | 白米飯+糙米飯、毛豆雞丁 (毛豆、雞肉)、紅蘿蔔炒蛋(紅蘿蔔、雞蛋)、炒高麗菜、蜆仔湯、火龍果 | 小肉包、菊花茶 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11/20(五) | 南瓜濃湯(南瓜、奶粉 | 螞蟻上樹(冬粉、紅蘿蔔、香菇、高麗菜、肉絲)、海帶芽蛋花湯、火龍果 | 玉米濃湯(玉米粒、玉米醬、奶粉) | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11/23(一) | 紅豆餐包、牛奶 | 蔬食燉飯(綠花椰菜、高麗菜、鴻喜菇、紅蘿蔔、香菇、白米飯、雞蛋)、雙菇湯、火龍果 | 薏仁麥片牛奶(薏仁、麥片) | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11/24(二) | 粿仔條湯 (粿仔條、韭菜、豆芽菜) | 白米飯+糙米飯、紅燒獅子頭(豬絞肉、紅蘿蔔)、三杯杏鮑菇(九層塔、老薑片、杏鮑菇)、炒小白菜、青菜蛋花湯(小白菜、雞蛋)、火龍果 | 浮水魚羹湯(魚羹、薑絲、雞蛋) | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11/25(三) | 地瓜粥(地瓜、白米飯)、豬肉鬆 | 酸辣麵 (關廟麵、豆腐、筍絲、雞蛋、金針菇、木耳絲、紅蘿蔔絲、豬血)、火龍果 | 草莓吐司、枸杞茶 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11/26(四) | 豆漿、五穀彩球 | 白米飯+糙米飯、菜脯煎蛋(雞蛋、菜脯)、炒豆芽菜、香煎旗魚、金針花湯、火龍果 | 水餃 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11/27(五) | 大黃瓜魚丸湯(大黃瓜、魚丸) | 皮蛋瘦肉粥(白米飯、豬肉絲、皮蛋、鹹鴨蛋、青豆仁、高麗菜)、火龍果 | 雞蛋布丁 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11/30(一) | 玉米蒸蛋(玉米、雞蛋) | 什錦炒飯 (紅蘿蔔、高麗菜、青豆仁、雞蛋、白米飯)、青菜豆腐湯(小白菜、豆腐)、鳳梨 | 八寶粥 (紅豆、綠豆、薏 仁、麥片) | ○ | ○ | ○ | ○ |

說明：
1. 本餐點內容將視幼兒口味、天氣冷熱以及當季蔬果適時調整。
2. 若幼兒對某些食物有過敏，請通知本園。
3. 每逢週二、週四午餐的白飯有添加糙米。
4. 本園選用健康、營養、自然不含咖啡因的食物，且在烹調過程中，不添加任何味精。
5.豆漿由本園自行磨豆製成。
6.本園一律採用國產豬肉。