



臺南市私立貝思樂人文藝術幼兒園 115 學年度第一學期 115 年 11 月餐點表

製表人:丁琬真

日期	上午點心	美味營養午餐	水果	下午點心	餐點類別檢核			
					全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
11/02(一)	紅豆包	香Q白米飯+梅乾菜滷冬瓜高麗菜封+三彩炒豆干(玉米,紅白蘿蔔)+鮮菇蛋花湯	芭樂	紅豆紫米湯	✓	✓	✓	✓
11/03(二)	全麥蘇打餅乾+牛奶	養生紫米飯+糖醋洋蔥炒雞丁+清炒高麗菜+蒜香黃金蚬湯	香蕉	肉絲米粉湯 (豬肉絲,豆芽菜,香菇,油蔥酥)	✓	✓	✓	✓
11/04(三)	黑芝麻饅頭	開廟魯麵(豬肉絲,山東大白菜,紅白蘿蔔,豆包,雞蛋,木耳,金針菇)+滷蛋	火龍果	絲瓜枸杞雞肉粥	✓	✓	✓	✓
11/05(四)	南瓜玉米蛋粥	營養糙米飯+客家小炒(筍絲,豬肉絲,豆干)+清炒青江菜+柴魚味噌豆腐湯	蘋果	全麥吐司+牛奶	✓	✓	✓	✓
11/06(五)	鮮肉包	鮮魚粥(魚柳,高麗菜,紅蘿蔔絲,玉米,木耳,海帶芽)+清炒空心菜	美濃瓜	客家板條湯 (豬肉絲,豆芽菜,韭菜,香菇)	✓	✓	✓	✓
11/09(一)	牛奶燕麥粥	香Q白米飯+蔥燒杏鮑菇炒豆皮+清炒青江菜+金針菇海帶芽湯	芭樂	素香麵線糊 (紅蘿蔔,黑木耳,香菇,雞絲麵)	✓	✓	✓	✓
11/10(二)	芝麻包	高麗菜水餃+玉米濃湯(玉米,馬鈴薯,紅蘿蔔,雞蛋,洋蔥,牛奶)	香蕉	春雨味噌湯 (冬粉,豆腐,小白菜)	✓	✓	✓	✓
11/11(三)	麻油枸杞蛋花麵線	營養五穀飯+塔香毛豆炒豬肉+蒜炒油菜+香菇筍絲大骨湯	火龍果	蘿蔔糕湯 (豬肉絲,豆芽菜,韭菜,香菇)	✓	✓	✓	✓
11/12(四)	豆腐翡翠滑蛋湯	營養糙米飯+醬香洋蔥炒雞柳+炒空心菜+柴魚雙色蘿蔔湯	蘋果	奶油餐包+牛奶	✓	✓	✓	✓
11/13(五)	全麥饅頭	客家炒飯條(豆芽菜,豬肉絲,紅蘿蔔,香菇,木耳,韭菜)+酸菜豬血湯	美濃瓜	虱目魚柳粥 (高麗菜,紅蘿蔔,芹菜,虱目魚柳)	✓	✓	✓	✓
11/16(一)	麥穗餅乾+牛奶	香Q白米飯+滷蛋瓜仔素燥+清炒蒲瓜+豆薯玉米蛋花湯	芭樂	桂圓米糕粥	✓	✓	✓	✓
11/17(二)	港式燒賣	營養糙米飯+雞肉親子丼(雞肉,洋蔥,雞蛋)+蒜炒高麗菜+小魚乾豆腐味噌湯	香蕉	小白菜肉絲冬粉湯	✓	✓	✓	✓
11/18(三)	奶皇包	養生紫米飯+鮭魚炒蛋(鮭魚,紅蘿蔔,玉米,洋蔥)+蒜香尼龍菜+冬瓜蛤蜊湯	火龍果	藥膳肉絲蔬菜湯 (豬肉,紅白蘿蔔,玉米,豆皮,高麗菜)	✓	✓	✓	✓
11/19(四)	芙蓉肉絲羹湯 (豬肉,雞蛋,香菇)	營養五穀飯+杏鮑菇炒豬柳+炒山東大白菜+大黃瓜魚丸湯	蘋果	葡萄雜糧吐司+牛奶	✓	✓	✓	✓
11/20(五)	雞肉末蛋香粥	什錦炒烏龍麵(小白菜,高麗菜,紅蘿蔔,香菇,木耳,豬肉絲)+枸杞牛蒡大骨湯	美濃瓜	浮水魚羹 (山東大白菜,魚羹)	✓	✓	✓	✓
11/23(一)	牛奶大麥粥	香Q白米飯+三杯馬鈴薯雙菇+蒜炒油菜+海帶芽味噌豆腐湯	芭樂	綠豆地瓜湯	✓	✓	✓	✓
11/24(二)	時蔬雞絲麵 (小白菜,紅蘿蔔,玉米,雞蛋)	雞肉日月粥(雞肉,高麗菜,玉米,皮蛋,鹹蛋,雞蛋)+炒青江菜	香蕉	爆米香+麥茶	✓	✓	✓	✓
11/25(三)	香菇肉包	養生紫米飯+洋蔥瓜仔雞肉+蒜炒小黃瓜+蒲瓜蛋花湯	火龍果	柴魚關東煮 (紅白蘿蔔,玉米,蛤蜊,魚板,豆腐)	✓	✓	✓	✓
11/26(四)	絲瓜蛋花麵線	營養糙米飯+咖哩豬柳(馬鈴薯,紅蘿蔔)+蒜炒油菜+薑絲魚片湯	蘋果	全麥小餐包+牛奶	✓	✓	✓	✓
11/27(五)	五穀饅頭	味噌什錦湯麵(小白菜,豬肉絲,紅蘿蔔,香菇,木耳,洋蔥)+滷海帶豆干	美濃瓜	南瓜香菇小米粥	✓	✓	✓	✓
11/30(一)	黑糖饅頭	香Q白米飯+素香香菇麻婆豆腐+蒜香高麗菜+玉米紫菜湯	芭樂	青江菜蛋花雞絲麵	✓	✓	✓	✓

※本園一律使用國產豬肉；餐點內容如遇特殊狀況(節令,天候,活動),將會做適當調整,且不另做公告,不便之處敬請見諒!

※餐點內容含有甲殼類、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類等及其製品,不適合對其過敏體質者食用,請自行留意並事先告知!

※本園每週一實施「蔬食日」,培養幼兒以均衡飲食養成好習慣,從日常中實踐永續愛地球。

園長:

