

臺北市大同區大龍國小附設幼兒園 110 學年度第一學期 11 月餐點計畫表

日期	星期	上午點心	午餐					下午點心	
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品		水果
11/1	一	蘋果麵包-牛奶 豆漿	有機 白飯	香菇肉燥	玉米蛋	滷白菜	海帶結豆芽 排骨湯	葡萄柚	地瓜牛奶 西米露
11/2	二	關東煮	胚芽飯	三杯雞	蔥燒豆腐	醬滷薑絲冬瓜	山粉圓湯	恐龍蛋	餛飩丸子湯
11/3	三	慶生蛋糕 麥茶	海苔 香鬆飯	滷雞腿	洋蔥炒蛋	什錦小黃瓜	海帶芽 味增湯	葡萄	水煮玉米
11/4	四	黑糖饅頭 糙米漿	五穀飯	香煎鮭魚	香滷百頁豆腐	雙色花椰	山藥雞湯	木瓜	稀飯 肉鬆 小菜
11/5	五	乾拌餛飩	咖哩燴飯			燙萵苣	蓮藕排骨湯	小番茄	脆片 鮮奶
11/8	一	塩可頌-海塩 養生茶	五穀飯	清蒸樹子 鱈魚	蔥花炒蛋	薑絲空心菜	大頭菜 排骨湯	橘子	紫菜湯餃
11/9	二	雞蓉什錦粥	有機 白飯	糖醋排骨	什錦燴黃瓜	清炒萵苣	牛蒡雞湯	奇異果	雞蛋雞絲麵
11/10	三	芋頭鹹粥	紫米飯	蒸多利魚排	家常油豆腐	薑絲 A 菜	赤肉羹湯	甜柿子	燒賣 麥茶
11/11	四	白饅頭 米漿	白飯	照燒肉片	姑姑鵝蛋	蔥酥油菜	大黃瓜魚餃 湯	香瓜	鍋燒意麵
11/12	五	蒸蘿蔔糕 決明子茶	青醬義大利麵			青江炒鮮菇	南瓜濃湯	葡萄	白皮球-鹹奶油 柳橙汁
11/15	一	五彩球 鮮奶	糙米飯	鳳梨雞丁	翡翠滑金蛋	白菜滷	薑絲鮮魚湯	小番茄	肉燥乾麵
11/16	二	福州丸冬粉湯	有機 白飯	紅燒鯛魚片	雞茸玉米炒蛋	肉絲炒高麗菜	四神湯	蘋果	竹筍排骨粥
11/17	三	香菇蔬菜粥	紅藜 白飯	紅燒肉	蔥花蛋	腐皮白菜	蓮藕排骨湯	柳丁	蛋黃派 蘋果茶
11/18	四	千層蛋糕 胚芽牛奶	五穀飯	薑片鮮蝦	蒸蛋	清炒小白菜	羅宋湯	鳳梨	冬粉肉羹湯
11/19	五	肉燥米粉湯	燕麥飯	咖哩肉片	家常豆腐	炒鮮菇	蘿蔔排骨湯	香吉士	亞麻子軟歐- 地瓜泥 麥茶
11/22	一	夏威夷披薩麵包 鮮奶	紫米飯	馬鈴薯燉肉	三杯杏鮑菇	清炒萵菜	豆腐豆芽 排骨湯	奇異果	和風抄手
11/23	二	關東煮	有機 白飯	五香肉燥	番茄炒蛋	蒜香 A 菜	菱角排骨湯	小番茄	小米粥 清粥小菜
11/24	三	雞絲蛋麵	胚芽飯	梅干扣肉	蜜汁甜不辣	芝麻四季豆	青菜番茄 蛋花湯	芭樂	小可頌 鮮奶
11/25	四	紅豆泥土司 桂圓枸杞茶	白飯	玉米肉丁	紅蘿蔔炒蛋	地瓜葉	金針排骨湯	香蕉	什錦湯麵
11/26	五	鹹湯米苔目	什錦炒麵			沙茶拌萵苣	玉米蛋花湯	哈密瓜	美式吉士-南瓜 泥 豆漿
11/29	一	草莓甜甜圈 鮮奶	燕麥飯	檸檬鯖魚片	豆干丁炒毛豆	清炒小松菜	蘿蔔湯	蘋果	米粉炒
11/30	二	乾拌餛飩	有機 白飯	瓜仔肉	紅蘿蔔炒蛋	貢丸炒芹菜	冬瓜排骨湯	水梨	西米露

*本園一律使用國產豬肉食材；未提供牛肉食材。

*本學期起，本月每週一次有機白飯。

*本園保有菜單內容將依當時實際情形予以臨時調整的最終權利。

✂ ----- 11 月份 【健康飲食】有獎徵答 -----

班級： _____ 座號： _____ 姓名： _____

*是非題，答對得請畫○，答錯的請畫×。

() 喝果汁很方便，所以喝果汁就好，不需要吃新鮮水果。

*開放題：請說出喜歡吃的水果：

_____、_____、_____。

各班將於 11/24(三)摸彩，請將填寫完畢的回條撕下，自行投入班級教室內的【健康飲食】摸彩箱，你/妳就有機會成為幸運小朋友獲得小點心一份！