

東門國小附設幼兒園11月菜單

日期	星期	上午點心	午餐					附餐	下午點心
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯類		
11月1日	一	銅鑼燒+麥茶	小米飯	蜜汁干丁 4分干,高麗菜,鮑菇	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔	炒青菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔,玉米結		綠豆薏仁湯 綠豆,小薏仁
11月2日	二	小米瘦肉粥 小米,小白菜,絞肉,紅蘿蔔	麥片飯	蛋香肉末 絞肉,三色丁,雞蛋	芝麻拌海帶 海帶絲,芹菜,紅蘿蔔, 白芝麻	炒青菜	筍絲排骨湯 筍絲,排骨	養樂多 學童奶	菜包+冬瓜湯
11月3日	三	銀絲卷+鮮奶	糙米飯	腐乳蒸魚 豆腐乳,魚片	鮮菇白花 白花菜,秀珍菇,玉米筍	炒青菜	薑片南瓜湯 南瓜,薑,大骨		水果拼盤
11月4日	四	肉絲炒米苔目 米苔目,豆芽菜,生木耳, 肉絲,紅蘿蔔	紫米飯	玉米肉末 絞肉,玉米粒,毛豆	黃瓜鮮燴 大黃瓜,生木耳,紅蘿蔔	炒青菜	味噌湯 豆腐,味噌,乾海芽	水果	葡萄吐司+優酪乳
11月5日	五	香菇雞湯 生香菇,骨腿丁,白蘿蔔, 凍豆腐	五穀飯	冬瓜煨雞 雞丁,冬瓜,生香菇	腐皮高麗 高麗菜,生木耳,生豆包, 紅蘿蔔	炒青菜	青菜魚羹湯 青菜,魚羹,大骨		水果拼盤
11月8日	一	米粉湯 乾粗米粉,肉絲,小白菜, 芹菜,生香菇	胚芽飯	蔥爆素雞 蔥,洋蔥,素雞	海芽蒸蛋 乾海芽,雞蛋	炒青菜	紅棗青木瓜湯 青木瓜,紅棗		桂圓小米粥 桂圓,小米,糯米,核桃
11月9日	二	小籠湯包*3	糙米飯	蕃茄燉肉 肉角,蕃茄,洋芋	蛋香高麗菜 高麗菜,雞蛋,生木耳	炒青菜	柴魚蘿蔔湯 柴魚片,白蘿蔔,秀珍菇	養樂多 學童奶	水煮玉米+紅棗茶 1/2玉米結*2
11月10日	三	炒麵疙瘩 麵疙瘩,生木耳,肉絲, 高麗菜,紅蘿蔔	薏仁飯	白菜魚丁 魚丁,大白菜,金針菇,紅蘿 蔔,素沙茶	養生南瓜 枸杞,南瓜	炒青菜	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋,大骨		水果拼盤
11月11日	四	鮮菇瘦肉粥 鮑菇,秀珍菇,絞肉,青花菜	螺旋麵	奶香白醬 三色丁,絞肉,生香菇,洋蔥, 奶水	滷海帶油腐 海帶結,三角油腐,蘿蔔	炒青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜,排骨	水果	蔓越莓餐包+鮮奶
11月12日	五	珍珠丸子*3+決明子茶	紫米飯	香滷腿排 油包,雞腿排	蒲瓜鮮燴 蒲瓜,鮑魚菇,紅蘿蔔	炒青菜	鮮蔬豆腐湯 小白菜,豆腐,大骨		水果拼盤
11月15日	一	貢丸湯 貢丸*2,白蘿蔔,芹菜	燕麥飯	鮮蔬咖哩 咖哩,青花菜,洋蔥,南瓜,干 丁	羅勒蔬菜炒蛋 雞蛋,九層塔,高麗菜	炒青菜	腰果牛蒡湯 牛蒡,生腰果,枸杞		紅豆麥片湯 紅豆,麥片
11月16日	二	當歸麵線 蚵麵線,當歸,大白菜, 凍豆腐,金針菇	五穀飯	魚香肉絲 肉絲,筍絲,生木耳,不辣豆瓣 醬	炒雙花 青花菜,白花菜,紅蘿蔔	炒青菜	冬瓜海結湯 冬瓜,海帶結,大骨	養樂多 學童奶	肉包+白玉湯
11月17日	三	黑糖小饅頭*2+鮮奶	糙米飯	義式燒雞 雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔,義大利 香料	如意甜條 甜不辣,黃豆芽,韭菜	炒青菜	蒲瓜豆腐湯 蒲瓜,豆腐,大骨		水果拼盤
11月18日	四	金菇炒烏龍 烏龍麵,金針菇,小白菜,肉片	紫米飯	味噌燒肉 味噌,肉片,洋蔥	白菜滷 大白菜,乾香菇絲,紅蘿 蔔,金針菇	炒青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄,雞蛋,大骨	水果	草莓麵包+鮮奶
11月19日	五	廣東粥 洗選蛋,絞肉,三色丁,高麗菜	麥片飯	地瓜粉蒸肉 地瓜,肉角,蒸肉粉	黃瓜玉米筍 小黃瓜,玉米筍,生香菇	炒青菜	山藥鮮蔬湯 山藥,紅蘿蔔,大骨		水果拼盤
11月22日	一	餛飩湯 餛飩*3,小白菜,紫菜	胚芽飯	蠔油油腐 油豆腐,小黃瓜,紅蘿蔔	茶碗蛋 柴魚片,雞蛋,三色丁	炒青菜	香菇素湯 生香菇,白蘿蔔,香菜		金瓜米粉 南瓜,乾細米粉,芹菜,高麗 菜,豆干片
11月23日	二	香菇肉燥飯條 飯條,生香菇,絞肉,豆芽菜	五穀飯	塔香雞丁 雞丁,洋蔥,九層塔,米血	螞蟻上樹 冬粉,絞肉,豆芽,生木耳	炒青菜	豆薯排骨湯 豆薯,排骨	養樂多 學童奶	芝麻包+明目茶 決明子,枸杞
11月24日	三	刈包夾蛋	麥片飯	樹子蒸魚 鯛魚片,樹子	芹香鮮菇 芹菜,鮑菇,紅蘿蔔	炒青菜	鮮菇蔬菜湯 蕃茄,大白菜,大骨		水果拼盤
11月25日	四	酸辣湯餃 筍絲,生木耳,豆腐,紅蘿蔔, 水餃*3	白油麵	台式炸醬 洋蔥,絞肉,胡蘿蔔,豆干丁, 甜麵醬	紅燒冬瓜 冬瓜,薑,生香菇	炒青菜	玉米濃湯 玉米粒,洋芋,洋蔥,雞蛋,奶 水	水果	奶酥麵包+鮮奶
11月26日	五	南瓜瘦肉粥 南瓜,絞肉,高麗菜,洗選蛋	紫米飯	海結滷肉 海帶結,肉角,白蘿蔔	木須炒高麗 高麗菜,生木耳,紅蘿蔔	炒青菜	大瓜黑輪湯 大黃瓜,黑輪,大骨		水果拼盤
11月29日	一	校慶補假							
11月30日	二	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,青菜,生木耳	糙米飯	洋芋燒雞 雞丁,洋芋,洋蔥	海帶干絲 海帶絲,干絲,紅蘿蔔	炒青菜	青木瓜排骨湯 青木瓜,排骨	養樂多 學童奶	蒸地瓜 冰心地瓜

※餐點皆使用國產豬