

新北市樹林區三多國小附設幼兒園

110學年度第一學期餐點表

110年11月

日期	星期	早點	午餐					午點	餐點類別檢核				
			主食	主菜	副菜	蔬菜	湯		水果	全穀根莖類	豆蛋魚肉類	蔬菜類	水果類
11/1	一	杯子蛋糕、鮮奶 杯子蛋糕、鮮奶	香Q米飯 白米	蜜汁烤棒腿 雞腿	滷油豆腐 油豆腐	有機蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐	時令水果	生日蛋糕、紅棗茶 奶油、水果、麵粉、紅棗	✓	✓	✓	✓
11/2	二	起司蛋餅、豆漿 蛋餅、起司、豆漿	海苔飯 海苔芝麻、白米	粉蒸肉 梅花肉塊	塔香茄子 茄子、九層塔	有機蔬菜	香菇貢丸湯 香菇貢丸	時令水果	壽司、冬瓜茶 白米、海苔、小黃瓜、冬瓜磚	✓	✓	✓	✓
11/3	三	清粥小菜 白米、海苔醬、土豆麵筋	紫米飯 紫米、白米	瓜仔肉 蔴瓜、豬絞肉	香菇玉米筍 香菇、玉米筍	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜、排骨	時令水果	蔓越莓蛋糕、優酪乳 日式蛋糕、LP33優酪乳	✓	✓	✓	✓
11/4	四	蒸高麗菜包、麥茶 高麗菜、冬粉、麵粉、麥粒籽	香Q米飯 白米	檸檬鮭魚 鮭魚、檸檬片	青蔥炒蛋 青蔥、蛋	有機蔬菜	薑絲肉片湯 薑、小里肌肉片	時令水果	肉羹麵 油麵、肉羹、蛋	✓	✓	✓	✓
11/5	五	黑糖小饅頭、鮮奶 黑糖、麵粉、鮮奶	地瓜飯 地瓜、白米	糖醋雞丁 雞胸肉	炒甜不辣 黑輪、芹菜	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒、玉米醬、絞肉、蛋、奶油、紅蘿蔔丁	時令水果	起酥蛋糕、決明子茶 起酥蛋糕、決明子	✓	✓	✓	✓
週休二日													
11/8	一	燻雞起司三明治、豆漿 燻雞肉、起司片、吐司、豆漿	香Q米飯 白米	蔥爆豬柳 豬肉絲、紅黃椒、蔥	金針菇炒鹹蛋 金針菇、雪白菇、鹹蛋	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔、魚丸	時令水果	蔥油餅、枸杞茶 蔥油餅、枸杞	✓	✓	✓	✓
11/9	二	銀絲卷、鮮奶 銀絲卷、鮮奶	紫米飯 紫米、白米	雞絲飯 雞絲肉	素咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、咖哩	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯 冬瓜、蛤蜊	時令水果	水煮蛋、冬瓜茶 蛋、冬瓜磚	✓	✓	✓	✓
11/10	三	南瓜鮮菇粥 南瓜、雪白菇、鴻喜菇、白米	地瓜飯 地瓜、白米	蒜泥白肉 梅花火鍋肉	百頁燴香菇 玉米筍、百頁豆腐、乾香菇、紅蘿蔔	有機蔬菜	海帶鮮湯 海帶、排骨	時令水果	莓果醬麵包、鮮奶 草莓果醬麵包、鮮奶	✓	✓	✓	✓
11/11	四	蘿蔔糕、紅棗茶 蘿蔔糕、紅棗	香Q米飯 白米	樹子蒸魚 鯛魚、樹子	玉米豆乾丁 玉米粒、豆干	有機蔬菜	香菇雞湯 乾香菇、棒棒腿	時令水果	餛飩湯 餛飩、小白菜	✓	✓	✓	✓
11/12	五	鮮奶、五彩球 鮮奶、喜瑞爾五彩球	芝麻飯 黑芝麻、白米	咖哩雞 里肌肉、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔	水蓮炒香菇 水蓮、乾香菇	有機蔬菜	鯛魚豆腐湯 鯛魚、味噌、嫩豆腐	時令水果	日式關東煮 白蘿蔔、黑輪、油豆腐、甜不辣魚丸、柴魚片	✓	✓	✓	✓
週休二日													
11/15	一	小餐包、鮮奶 小餐包、鮮奶	香Q米飯 白米	蔥油雞 雞肉	清炒高麗菜 高麗菜	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、胛心排骨	時令水果	碎肉米粉湯 豬絞肉、米粉、鮮香菇、木耳、紅蘿蔔絲	✓	✓	✓	✓
11/16	二	鮮奶小饅頭、豆漿 鮮奶饅頭、豆漿	紫米飯 紫米、白米	蘿蔔燉肉 豬梅花、白蘿蔔	滷海帶 海帶	有機蔬菜	紅棗雞湯 紅棗、雞腿	時令水果	茶碗蒸 蛋、香菇、魚板、蛤蜊	✓	✓	✓	✓

日期	星期	早點	午餐					午點	餐點類別檢核				
			主食	主菜	副菜	蔬菜	湯		水果	全穀 根莖類	豆蛋 魚肉類	蔬菜類	水果類
11/17	三	皮蛋瘦肉粥 白米、皮蛋、豬絞肉、玉米罐	香Q米飯 白米	起司雞排 起司、雞排	黃瓜炒木耳 大黃瓜、木耳	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米、排骨	時令水果	中式火鍋湯 高麗菜、蝦餃、花枝餃、魚餃、燕餃、蛋餃	✓	✓	✓	✓
11/18	四	蟹黃燒賣、桂圓茶 豬絞肉、蟹黃、麵粉、桂圓	地瓜飯 地瓜、白米	清蒸鱈魚 鱈魚	什錦豆腐 沙拉筍、黃金豆腐、木耳、紅蘿蔔	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑	時令水果	菠蘿麵包、鮮奶 菠蘿麵包、鮮奶	✓	✓	✓	✓
11/19	五	雞肉堡、豆漿 雞肉、小黃瓜、漢堡麵包、豆漿	芝麻飯 黑芝麻、白米	小香腸 香腸	螞蟻上樹 冬粉、絞肉、芹菜末	有機蔬菜	三菇肉片湯 秀珍菇、鮮香菇、杏鮑菇、金絲菇、小里肌條、枸杞	時令水果	煎餃、紅棗茶 麵粉、絞肉、高麗菜、紅棗	✓	✓	✓	✓
週休二日													
11/22	一	奶黃包、豆漿 奶油、包子、豆漿	香Q米飯 白米	香滷棒棒腿 雞肉棒棒腿	花椰菜雙拼 白花椰、青花椰	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 紅白蘿蔔、排骨	時令水果	烤地瓜、麥茶 地瓜、麥粒籽	✓	✓	✓	✓
11/23	二	日式香草蛋糕、鮮奶 香草蛋糕、鮮奶	小米飯 小米、白米	京醬肉絲 豬肉絲、洋蔥、紅、黃椒、	乾煸四季豆 四季豆	有機蔬菜	青蔥蛋花湯 雞蛋、青蔥	時令水果	珍珠丸子、桂圓茶 珍珠丸子、桂圓	✓	✓	✓	✓
11/24	三	芋頭鹹粥 芋頭、乾香菇、乾蝦米、高麗菜、豬肉絲	海苔飯 海苔芝麻、白米	小雞塊 雞塊	鹹蛋杏鮑菇 杏鮑菇、鹹蛋	有機蔬菜	蔬菜湯 高麗菜、洋蔥、番茄、里肌肉、金針菇	時令水果	虎皮蛋糕、決明子茶 虎皮蛋糕、決明子	✓	✓	✓	✓
11/25	四	叉燒包、枸杞茶 叉燒、麵粉、枸杞	香Q米飯 白米	清蒸鱸魚 鱸魚	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋	有機蔬菜	大滷湯 蘿蔔絲、雞蛋、黑木耳絲、豆腐	時令水果	海鮮烏龍麵 魚板、花枝、烏龍麵、干貝、蝦仁	✓	✓	✓	✓
11/26	五	馬拉糕、鮮奶 馬拉糕、鮮奶	香Q米飯 白米	番茄肉醬 牛番茄、豬絞肉、玉米粒、毛豆仁、洋蔥	蝦仁燴豆腐 蝦仁、豆腐	有機蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	時令水果	豬肉餡餅、紅棗茶 豬肉餡餅、紅棗	✓	✓	✓	✓
週休二日													
11/29	一	蒸肉包、枸杞茶 豬絞肉、麵粉、枸杞	紫米飯 紫米、白米	香菇肉燥 豬絞肉、香菇	菜圃蛋 菜圃、雞蛋	有機蔬菜	白菜干貝雞湯 香菇、雞腿、干貝、洋蔥、白菜	時令水果	湯粿條 粿條、乾香菇、豬肉絲、黑木耳、紅蘿蔔、青菜	✓	✓	✓	✓
11/30	二	三色吐司、鮮奶 雞蛋、芋頭、草莓吐司、鮮奶	香Q米飯 白米	塔香三杯雞 棒棒腿	炒筍白筍 筍白筍	有機蔬菜	山藥排骨湯 山藥、排骨	時令水果	蒸餃、桂圓茶 蒸餃、桂圓	✓	✓	✓	✓

補充事項：

1. 若您家寶貝有過敏現象，不能吃的餐點請事先告訴導師；以避免孩子因攝取而導致過敏。 2. 本餐點表將視當月活動情形略做調整。3. 本園豬肉皆為國產豬肉，供應廠商為豐得國際實業有限公司。

設計者：

主任：

校長：