

日期	星期	早點	午餐					午點	餐點類別檢核				
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品		水果	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
11/1	三	廣東粥	什錦肉絲炒麵			有機青菜	結頭肉片湯	水果	塔香河粉湯	✓	✓	✓	✓
11/2	四	蒸鍋貼＋麥茶	蕎麥米飯	毛豆紅蘿蔔肉末	燴絲瓜	有機青菜	番茄蔬菜湯	水果	馬鈴薯貢丸湯	✓	✓	✓	✓
11/3	五	饅頭夾蛋	胚芽米飯	三杯雞	小黃瓜炒玉米	有機青菜	紫菜湯	水果	椰香西米露	✓	✓	✓	✓
11/6	一	吐司＋鮮奶	薏仁米飯	洋蔥肉絲	三色蔬菜	有機青菜	絲瓜蛋花湯	水果	水煮地瓜	✓	✓	✓	✓
11/7	二	青菜木耳冬粉	紅藜米飯	彩椒雞丁	木須炒菇	有機青菜	黃瓜魚丸湯	水果	小肉包	✓	✓	✓	✓
11/8	三	什錦蔬菜粥	南瓜肉絲炒飯			有機青菜	海帶結味噌湯	水果	紅豆湯	✓	✓	✓	✓
11/9	四	鮮蔬麵	燕麥米飯	秋葵炒雞柳	木耳炒甜豆	有機青菜	香菇肉羹湯	水果	滷白蘿蔔甜不辣	✓	✓	✓	✓
11/10	五	蒸蘿蔔糕	小米飯	紅蘿蔔燉肉	雙色花椰菜	有機青菜	佛手瓜雞湯	水果	蔥抓餅	✓	✓	✓	✓
11/13	一	小餐包＋枸杞茶	麥片米飯	蛋炒豬肉末	胡瓜炒九片	有機青菜	鮮菇湯	水果	餛飩湯	✓	✓	✓	✓
11/14	二	大滷麵	雜糧米飯	洋蔥雞絲	綜合滷味	有機青菜	玉米湯	水果	油豆腐小丸子	✓	✓	✓	✓
11/15	三	菠菜豬肉粥	水餃			有機青菜	酸辣湯	水果	小菜包	✓	✓	✓	✓
11/16	四	日式烏龍麵	糙米飯	肉丁炒豆干	花枝丸	有機青菜	枸杞紅棗湯	水果	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
11/17	五	香菇麵線	紫米飯	黃瓜雞絲	芹菜金針菇	有機青菜	番茄豆腐湯	水果	水煮毛豆	✓	✓	✓	✓
11/20	一	小麵包＋麥茶	麥片米飯	土魷魚塊	蒸蛋	有機青菜	紅蘿蔔馬鈴薯湯	水果	佛手瓜肉片湯	✓	✓	✓	✓
11/21	二	番茄意麵	雜糧米飯	馬鈴薯滷肉燥	乾煸四季豆	有機青菜	紫菜小魚湯	水果	水煮玉米	✓	✓	✓	✓
11/22	三	南瓜香菇粥	日式咖哩飯			有機青菜	三色菇湯	水果	小珍珠圓湯	✓	✓	✓	✓
11/23	四	蘑菇麵	蕎麥米飯	吻仔魚蛋	滷白菜豆皮	有機青菜	海帶芽湯	水果	玉米濃湯	✓	✓	✓	✓
11/24	五	鮮蔬粥	胚芽米飯	宮保雞丁	絲瓜麵筋	有機青菜	酸菜筍片湯	水果	三色饅頭	✓	✓	✓	✓
11/27	一	紅豆吐司＋鮮奶	薏仁米飯	蔥爆肉燥	香菇杏包菇	有機青菜	南瓜濃湯	水果	香滷豆干	✓	✓	✓	✓
11/28	二	蔬菜米粉湯	紅藜米飯	油蔥雞	紅蘿蔔金針菇	有機青菜	香菇高麗菜湯	水果	地瓜湯	✓	✓	✓	✓
11/29	三	菠菜豬肉粥	茄汁義大利麵			有機青菜	薑絲絲瓜湯	水果	紫米紅豆湯	✓	✓	✓	✓
11/30	四	古早味肉燥湯麵	小米飯	油豆腐燒肉	洋芋炒三色	有機青菜	榨菜肉絲湯	水果	茶葉蛋	✓	✓	✓	✓

\*本園肉類食材採用國內在地牛肉、豬肉，純美農產有限公司採買，並未使用輻射汙染食品。當季水果-百香果、香蕉、柚子、木瓜、砂糖橘。  
 承辦人：同元歆 廚工： 園主任： 校長：

陳曼吟

幼兒園 教師兼主任 陳亞昕

校長 周麗櫻