

臺南市鹽水區仁光國民小學附設幼兒園111學年度第一學期11月份餐點表

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
31	一	虱目魚麵線	香鬆飯、白菜豆腐滷、玉米炒蛋、青菜、味噌湯	披薩+鮮奶+應季水果	✓	✓	✓	✓
1	二	燒肉三明治 豆漿	糙米飯、梅子燒雞、大瓜黑輪、有機蔬菜、蘿蔔排骨湯	雞茸玉米粥+應季水果	✓	✓	✓	✓
2	三	麵粉煎 魚丸湯	小米粥、唐揚炸雞、青菜、企鵝包	堅果麵包+鮮奶+應季水果	✓	✓	✓	✓
3	四	蔬菜麵疙瘩湯	五穀飯、紅燒魚丁、黃瓜肉片、青菜、藥燉排骨湯	珍珠花生豆花+應季水果	✓	✓	✓	✓
4	五	慶生蛋糕 鮮奶	芝麻飯、蔥爆肉絲、醬燒豆腐、青菜、紫菜蛋花湯	優酪乳+奶油厚片+應季水果	✓	✓	✓	✓
7	一	巧克力鯛魚燒 鮮奶	海苔飯、塔香魚豆腐、蕃茄炒蛋、青菜、薑絲冬瓜湯	關東煮+應季水果	✓	✓	✓	✓
8	二	乳酪吐司豆漿	糙米飯、三杯雞丁、鐵板油腐、有機蔬菜、木耳大骨湯	薯餅+優酪乳+應季水果	✓	✓	✓	✓
9	三	一口餃紫菜蛋 花湯	義大利麵、麥克雞塊*2、青菜、玉米濃湯、、、、	鍋燒意麵+應季水果	✓	✓	✓	✓
10	四	慶生蛋糕 鮮奶	糙米飯、香酥魚、沙茶三寶、青菜、香菇雞湯	希臘式優格+應季水果	✓	✓	✓	✓
11	五	什錦穀片 鮮奶	小米飯、蘿蔔燒肉、銀芽甜條、青菜、紅豆薏仁湯	米菓仙貝+麥茶+應季水果	✓	✓	✓	✓
14	一	起司火腿三明治 豆漿	芝麻飯、塔香干片、紅蘿蔔炒蛋、青菜、什錦蔬菜湯	檸檬愛玉+應季水果	✓	✓	✓	✓
15	二	地瓜稀飯 肉鬆	糙米飯、咖哩雞丁、螞蟻上樹、有機蔬菜、冬瓜排骨湯	南瓜紅棗小米粥+應季水果	✓	✓	✓	✓
16	三	蔥油餅 冬瓜茶	雞肉飯、蒜香花椰菜、蘿蔔九片湯	布丁+應季水果	✓	✓	✓	✓
17	四	小饅頭夾蛋 豆漿	五穀飯、樹子魚丁、玉米肉末、青菜、紫菜蛋花湯	綠豆麥片湯+應季水果	✓	✓	✓	✓
18	五	珍珠丸子 米漿	小米飯、洋蔥豬肉、蒜香三絲、青菜、大瓜湯	乳果+應季水果	✓	✓	✓	✓
21	一	什錦板條	海苔飯、三色蛋、百頁杏鮑菇、青菜、豆薯湯	鬆餅+鮮奶+應季水果	✓	✓	✓	✓
22	二	奶油餐包 優酪乳	糙米飯、紅麴雞、肉絲炒干片、有機蔬菜、鮮菇湯	肉羹麵+應季水果	✓	✓	✓	✓
23	三	雞絲麵	鍋燒意麵、蔥肉餡餅、培根青花菜	仙草蜜+應季水果	✓	✓	✓	✓
24	四	果醬三明治 鮮奶	五穀飯、椒鹽魚丁、咖哩洋芋、青菜、柴魚豆腐湯	玉米脆片奶酪+應季水果	✓	✓	✓	✓
25	五	銀絲捲 豆漿	燕麥飯、香菇瓜仔肉、扁蒲炒豆橘、青菜、海帶味噌湯	海鮮粥+應季水果	✓	✓	✓	✓
28	一	什錦炒飯 蔬菜湯	香鬆飯、金沙南瓜、炒豆包絲、青菜、紫菜湯	小肉豆+決明子茶+應季水果	✓	✓	✓	✓
29	二	煎餃 金耳肉絲湯	糙米飯、滷雞腿、鮮蔬粉絲、有機蔬菜、花生排骨湯	茶葉蛋+多多+應季水果	✓	✓	✓	✓
30	三	火腿玉米蛋餅 優酪乳	漢堡、豬排、蒜香高麗菜、南瓜濃湯	福州湯丸+應季水果	✓	✓	✓	✓
30	四	煎蘿蔔糕 豆漿	燕麥飯、蒲燒魚片、肉末粉絲、油菜、蘿蔔黑輪湯、水果	紅豆湯圓+應季水果	✓	✓	✓	✓
30	五	什錦穀片 鮮奶	糙米飯、蒜泥白肉、客家小炒、芥藍菜、玉米濃湯	米菓仙貝+麥茶+應季水果	✓	✓	✓	✓

★本園一律使用國產CAS豬、雞肉食材。

承辦人：

教師兼
幼兒園主任 干錦鳳

午餐執事：

護理師兼
午餐執事 方美玉

校(園)長：

仁光國民小學
校長 吳永清