

高雄市私立新國際幼兒園 114 學年度(上) 11 月份餐點表

本園一律使用國產豬肉食材(本月暫停安排豬肉)

日期/星期	早上點心	每日均含 1.五穀根莖類 2.奶蛋魚肉豆類 3.蔬菜 4.水果，四大類營養素	下午點心
11月3日(一)	玉米片/牛奶	蝦仁蔬菜蛋炒飯、金針菇豆腐湯、水果	綠豆湯
11月4日(二)	雞蛋粥	味噌蔬菜海鮮拉麵、水果	水果愛玉
11月5日(三)	玉兔包/豆漿	紅藜麥飯、茶碗蒸、時令蔬菜、薑絲蛤蜊湯、水果	蛋花雞絲麵
11月6日(四)	菠菜粥	高麗菜雞湯麵、水果	燕麥奶
11月7日(五)	冬粉魚丸湯	洋蔥馬鈴薯雞肉燴飯、水果	牛奶土司
11月10日(一)	玉米片/牛奶	紅藜麥飯、紅燒油豆腐、時令蔬菜、海帶芽味增湯、水果	鍋燒意麵
11月11日(二)	翡翠魚肉粥	麻醬乾麵、黃瓜魚丸湯、水果	燒仙草
11月12日(三)	芝麻包/豆漿	糙米飯、醬燒雞丁、番茄高麗菜、酸菜蚵仔湯、水果	餅乾、麥茶
11月13日(四)	雞蓉蔬菜粥	小米飯、土魠魚條、時令蔬菜、蘿蔔雞肉湯、水果	紅豆湯
11月14日(五)	玉米濃湯	高麗菜海鮮湯飯、水果	蘋果麵包
11月17日(一)	玉米片/牛奶	鳳梨蝦仁炒飯、蕃茄豆腐湯、水果	玉米蛋花湯
11月18日(二)	地瓜稀飯	紅藜麥飯、蒜泥雞肉、金沙高麗菜、冬瓜蛤蜊湯、水果	薏仁湯
11月19日(三)	小饅頭/豆漿	南瓜蝦仁米粉、鱈魚丸小白菜湯、水果	杏仁愛玉
11月20日(四)	絲瓜麵線	紫米飯、蘑菇雞丁、時令蔬菜、香菇雞湯、水果	銀絲卷 紅棗枸杞茶
11月21日(五)	南瓜濃湯	鮪魚蔬菜麵疙瘩、水果	奶Q 麵包
11月24日(一)	玉米片/牛奶	咖哩雞肉燴飯、紫菜蛋花湯、水果	綠豆湯
11月25日(二)	燕麥粥	小米飯、蔥燒雞、時令蔬菜、當歸素鴨湯	水果
11月26日(三)	銀絲捲/豆漿	糙米飯、吻仔魚炒蛋、時令蔬菜、蒜頭雞湯	檸檬山粉圓
11月27日(四)	菠菜魚肉粥	紫米飯、糖醋魚、時令蔬菜、素四神湯、水果	芝麻牛奶
11月28日(五)	雞肉冬粉	高麗菜味噌海鮮拉麵湯、水果	小餐包 紅棗枸杞茶

★本園餐點視幼兒所需之營養素與熱量為前提，口味以清淡自然為主，選用健康、營養、自然的食物，且在烹調過程中少油、少鹽、不油炸，讓孩子吃的開心、吃的均衡、吃得健康。

