

111-1 東光國小附設幼兒園 11 月份點心

| 日期 | 星期 | 上午點心 | 下午點心 | 水果 |
|-------|----|--------------------------|------------------------------|-----|
| 11/1 | 二 | 陽春麵(麵條, 韭菜, 白菜, 肉燥) | 奶油香捲麵包+堅果+枸杞茶 | 芭樂 |
| 11/2 | 三 | 魯羹(豬肉, 木耳, 高麗菜, 香菇, 紅蘿蔔) | 紅蘿蔔起司煎餅+優酪乳 | 火龍果 |
| 11/3 | 四 | 南瓜濃湯(南瓜, 玉米) | 地瓜紅豆鮮奶+堅果 | 火龍果 |
| 11/4 | 五 | 蘿蔔糕+紫菜湯 | 鮮奶+綜合堅果 | 香蕉 |
| 11/7 | 一 | 土司夾蛋+鮮奶糙米漿 | 冰心地瓜 | 蘋果 |
| 11/8 | 二 | 米苔目湯(米苔目, 小白菜, 韭菜, 豬肉) | 紅蘿蔔小饅頭+堅果+麥茶 | 蘋果 |
| 11/9 | 三 | 雞蓉玉米粥(雞肉, 高麗菜, 玉米, 白米) | 關東煮(黑輪, 魚丸, 豆腐, 海帶, 白蘿蔔)+鮮奶酪 | 西瓜 |
| 11/10 | 四 | 竹筍瘦肉粥(香菇, 竹筍, 絞肉, 白米) | 鮮奶紅豆紫米粥+堅果 | 西瓜 |
| 11/11 | 五 | 滷蛋+蔬菜湯 | 鮮奶+綜合堅果 | 香蕉 |
| 11/14 | 一 | 葡萄饅頭+豆漿 | 玉米蛋沙拉 | 葡萄 |
| 11/15 | 二 | 烏龍湯麵(烏龍麵, 肉絲, 白菜, 蛤蠣) | 甜玉米+堅果+鮮奶 | 葡萄 |
| 11/16 | 三 | 巧達濃湯(雞蛋, 鮮菇, 玉米, 紅蘿蔔) | 鮮奶吐司+豆奶 | 蓮霧 |
| 11/17 | 四 | 莧菜小魚粥(莧菜, 吻仔魚, 米) | 黑糖地瓜粉圓+堅果 | 蓮霧 |
| 11/18 | 五 | 香椿抓餅+蔬菜湯 | 鮮奶+綜合堅果 | 橘子 |
| 11/21 | 一 | 南瓜雜糧11/饅頭+鮮奶薏仁漿 | 冰心地瓜+水果醋茶 | 水果 |
| 11/22 | 二 | 擔仔麵(麵條, 小白菜, 絞肉) | 台式馬卡龍+堅果 | 水果 |
| 11/23 | 三 | 麻油肉絲冬粉湯(肉絲, 高麗菜, 冬粉) | 珍珠丸子)+鮮奶 | 木瓜 |
| 11/24 | 四 | 滑蛋瘦肉粥(高麗菜, 雞蛋, 豬肉, 白米) | 玉米起司煎餅+堅果+決明子茶 | 木瓜 |
| 11/25 | 五 | 水餃+蛋花湯 | 鮮奶+綜合堅果 | 水果 |
| 11/28 | 一 | 黑糖饅頭+豆漿 | 玉米濃湯 | 水果 |
| 11/29 | 二 | 豆菜麵(豆芽菜, 肉燥, 麵條)+紫菜湯 | 蛋糕+堅果+鮮奶 | 水果 |
| 11/30 | 三 | 鮮菇蔬菜粥(鮮菇, 高麗菜, 豬肉, 白米) | 壽司(白米, 海苔, 肉鬆, 雞蛋, 芝麻)+優酪乳 | 芭樂 |

- 註：1.點心遇特殊狀況(如：颱風、退貨、物價上揚...等)將彈性調整。
 2.時令水果每日供應，但因配合國小營養午餐招標周期(3週一次)進行採購，故月中將再次公告水果招標後的品項。
 3.藍底字為國小營養午餐提供之乳品與水果。
 4.黃底字為護眼保健餐。
 5.每周提供3天的乳製品補充幼兒鈣質；3次堅果均衡幼兒營養。含糖飲品每周不超過3次。
 6.本園餐點食材均採用國產豬、牛肉。
 7.綜合堅果(Hoody's 精緻果乾混綜合果仁)含腰果、杏仁、南瓜籽及花生製品，產品與小麥、牛奶、大豆及其他堅果的製品於同一生產設備生產，食物過敏者請留意。

承辦人：許維珊

營養師：黃硯廷

校長：林義順

