

## 109-1 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
11/2	一	水餃+蛋花湯(高麗菜, 絞肉, 雞蛋)	黑糖饅頭+豆漿	洋香瓜
11/3	二	鮭魚玉米粥(鮭魚, 玉米, 白米, 蔬菜) 堅果	金牛角+優酪乳	洋香瓜
11/4	三	烏龍湯麵(烏龍麵, 肉絲, 白菜, 蛤蜊)	蔥抓餅+鮮奶	香蕉
11/5	四	魚皮魚丸湯(魚皮, 魚丸, 芹菜)	包子+堅果	火龍果
11/6	五	鮮菇巧達濃湯(火腿, 鮮菇, 玉米, 馬鈴薯)	優格+堅果	芭樂
11/9	一	飯糰+海帶芽湯 (鮭魚, 海苔粉, 美乃滋, 米, 白菜, 豆腐)	紅蘿蔔蔬菜煎餅+檸檬茶 (高麗菜, 玉米, 紅 K, 芹菜, 麵粉)	香蕉
11/10	二	虱目魚粥(魚肉, 芹菜, 白米) 堅果	蛋糕+優酪乳	香蕉
11/11	三	紅豆湯圓(紅豆, 糯米)	豆奶+堅果	芭樂, 蓮霧, 西瓜
11/12	四	枸杞養生粥(枸杞, 絞肉, 高麗菜, 米)	鍋貼+米漿 (高麗菜, 絞肉, 蔥)	柳丁
11/13	五	陽春麵(麵條, 韭菜, 蔬菜, 肉燥)	鮮乳+堅果	紅小番茄
11/16	一	起司蛋吐司+豆漿 (起司, 小黃瓜, 雞蛋, 吐司, 沙拉醬)	壽司+枸杞茶 (白米, 海苔, 肉鬆, 雞蛋, 芝麻, 枸杞)	水果
11/17	二	粉角綠豆湯(番薯, 綠豆, 粉角) 堅果	小北歐麵包+鮮奶	水果
11/18	三	滑蛋瘦肉粥 (高麗菜, 雞蛋, 豬肉, 白米)	胡蘿蔔小饅頭+優酪乳	柳丁
11/19	四	南瓜濃湯(南瓜, 杏包菇, 玉米, 絞肉)	全麥土司+薏仁漿+堅果	柳丁
11/20	五	炒意麵(意麵, 豬肉, 高麗菜, 紅 K, 木耳, 蛤蜊)	鮮乳+堅果	水果
11/23	一	蘿蔔糕+青菜豆腐湯 (在來米, 菜頭, 肉燥, 海帶芽)	鬆餅+檸檬茶	水果
11/24	二	南瓜蔬菜粥(南瓜, 白米, 高麗菜, 絞肉)	奶油蛋捲+鮮奶	水果
11/25	三	蕃茄肉醬麵(洋蔥, 番茄, 高麗菜, 豬肉, 麵條)	水煮蛋+優酪乳	香瓜
11/26	四	魯羹(豬肉, 馬鈴薯丁, 高麗菜, 香菇)	優格+堅果	木瓜, 西瓜
11/27	五	枸杞當歸麵線 (枸杞, 當歸, 麵線, 豬肉, 高麗菜)	鮮奶+堅果	水果
11/30	一	豬油拌麵+蛋花湯 (豬油, 醬油, 高麗菜, 麵條, 雞蛋)	珍珠丸子+豆漿 (糯米, 豬肉, 蔬菜, 枸杞)	水果

- 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(2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天的乳品補充幼兒鈣質；3次堅果均衡幼兒營養。  
 6.本園餐點食材均採用國產豬、牛肉。

承辦人：許維珊

營養師：黃硯廷

校長：林清海

