

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	三	鍋燒雞絲麵(雞絲麵, 魚丸, 肉絲, 白菜, 蛤蜊)	壽司+優酪乳	西瓜
11/2	四	燕寶粥(燕餃, 紅蘿蔔, 玉米, 白米)	黑糖檸檬愛玉+堅果	蓮霧
11/3	五	滷蛋+海帶芽湯(海帶)	綠豆湯+堅果	芭樂
11/6	一	菜包+糙米漿	南瓜牛奶濃湯	香蕉
11/7	二	米苔目湯(米苔目, 小白菜, 韭菜, 豬肉)	蛋糕+堅果	香蕉
11/8	三	肉絲蛋麵線(肉絲, 雞蛋, 紅麵線, 高麗菜)	紅蘿蔔玉米煎餅+豆奶	西瓜
11/9	四	虱目魚粥(虱目魚, 米, 芹菜)	蔬菜餛飩湯(小白菜, 餛飩)+堅果	香瓜
11/10	五	蘿蔔糕+蛋花湯(雞蛋)	蔓越莓堅果脆片+牛奶	橘子
11/13	一	雜糧饅頭+鮮奶五穀漿	烤地瓜+蜂蜜果醋茶	小番茄
11/14	二	粿仔湯(粿條, 白菜, 肉絲, 香菇)	鮮奶吐司+堅果	小番茄
11/15	三	南瓜濃湯(南瓜, 杏包菇, 玉米)	紅蘿蔔小饅頭+鮮奶	西瓜
11/16	四	竹筍瘦肉粥(香菇, 竹筍, 絞肉, 白米)	魚皮魚丸湯(魚皮, 魚丸, 芹菜)+堅果	香蕉
11/17	五	水餃+味噌豆腐湯	紅豆鮮奶+堅果	楊桃
11/20	一	肉包+豆漿	冰心地瓜+枸杞紅棗茶	水果
11/21	二	豆菜麵(豆芽菜, 肉燥, 麵條)	甜玉米+堅果	水果
11/22	三	香菇肉羹(香菇, 筍絲, 高麗菜, 雞蛋, 豬肉)	珍珠丸子+優酪乳	西瓜
11/23	四	莧菜小魚粥(莧菜, 吻仔魚, 米)	鮮奶紅豆紫米粥+堅果	蓮霧
11/24	五	香椿抓餅+蔬菜湯(紅蘿蔔, 高麗菜)	堅果玉米脆片+芝麻牛奶	水果
11/27	一	黑糖饅頭+鮮奶五穀漿	馬鈴薯沙拉+牛奶	水果
11/28	二	陽春麵(麵條, 韭菜, 白菜, 肉燥)	台式馬卡龍+堅果	水果
11/29	三	麻油雞湯冬粉(雞肉, 冬粉, 高麗菜)	關東煮(黑輪, 魚丸, 豆腐, 海帶, 白蘿蔔)+奶酪	西瓜
11/30	四	鮮菇蔬菜粥(鮮菇, 高麗菜, 豬肉, 白米)	黑糖地瓜粉圓+堅果	香瓜

備註：

- 點心遇特殊狀況(如：颱風、退貨、物價上揚…等)將彈性調整。
- 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。
- 藍底字為國小營養午餐提供之乳品與水果。
- 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。
- 本園餐點食材均採用國產豬、牛肉。
- 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，若幼兒有食物過敏疑慮請告知老師。

承辦人：吳心怡

營養師：黃硯廷

校長：林義順

