

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	五	蘿蔔糕+蛋花湯	奶酪+堅果+鮮奶	蘋果
11/4	一	黑糖饅頭夾蛋+豆奶	蔓越莓穀片+優酪乳	甘露梨
11/5	二	鮮菇裸仔湯(裸條, 白菜, 肉絲, 香菇)	珍珠丸子+芝麻牛奶+堅果	甘露梨
11/6	三	滑蛋瘦肉粥(高麗菜, 雞蛋, 豬肉, 白米)	鬆餅+鮮奶	木瓜
11/7	四	巧達濃湯(紅蘿蔔, 雞蛋, 杏鮑菇, 玉米)	紅棗銀耳湯+堅果	西瓜
11/8	五	水餃	水果總匯+堅果+鮮奶 (蘋果、奇異果、西瓜)	水蜜桃蘋果
11/11	一	葡萄饅頭+豆漿	烤地瓜+優酪乳	百香果
11/12	二	陽春麵(麵條, 韭菜, 白菜, 肉燥)	壽司+枸杞紅棗茶+堅果	百香果
11/13	三	雞蓉玉米粥(雞肉, 高麗菜, 玉米, 白米)	蔥花麵包+優酪乳	香瓜
11/14	四	無辣酸辣湯 (木耳, 紅蘿蔔, 金針菇, 豆腐, 肉絲)	綠豆西米露+堅果	柳丁
11/15	五	鍋貼+海帶芽湯	南瓜蔬菜濃湯+堅果+鮮奶	橘子
11/18	一	小肉包+豆漿	鹽可頌+優酪乳	香蕉
11/19	二	烏龍湯麵(烏龍麵, 肉絲, 白菜, 蛤蜊)	蔬菜餛飩湯(小白菜, 餛飩)+堅果	香蕉
11/20	三	燕寶粥(燕餃, 紅蘿蔔, 玉米, 白米)	鮮奶吐司+黑豆奶	香瓜
11/21	四	蘿蔔糕湯(蘿蔔糕, 韭菜, 豆芽, 肉絲)	地瓜芋圓湯+堅果	木瓜
11/22	五	滷蛋+蔬菜湯	鹹奶油餐包+堅果+鮮奶	柳丁
11/25	一	蔥花饅頭+豆奶	牛奶餅+優酪乳	水果
11/26	二	味增拉麵(拉麵, 豬肉, 小白菜)	南瓜濃湯(南瓜, 杏鮑菇, 玉米)+堅果	水果
11/27	三	虱目魚粥(虱目魚, 米, 芹菜)	奶露麵包+優酪乳	西瓜
11/28	四	麻油肉絲冬粉湯(肉絲, 高麗菜, 冬粉)	豆花+堅果	香瓜
11/29	五	蔥抓餅+海帶湯	紅豆薏仁湯+堅果+鮮奶	水果

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。
- 本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麥麩穀物、大豆、魚類等其製品。

承辦人：吳心怡

營養師：黃硯廷

校長：歐陽兩坤

