

# 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
11/3	一	葡萄饅頭+豆漿	水果總匯(蘋果、火龍果、奇異果)+優酪乳	洋香瓜
11/4	二	鮮菇臊仔湯 (豆芽菜、小白菜、韭菜、香菇、肉絲、粿條)	地瓜黑糖粉圓+堅果	洋香瓜
11/5	三	滑蛋瘦肉粥(高麗菜、雞蛋、豬肉、白米)	蔬菜煎餅(高麗菜、玉米、紅蘿蔔、芹菜、麵粉)+優酪乳	火龍果
11/6	四	巧達濃湯(紅蘿蔔、雞蛋、杏鮑菇、玉米)	紅棗枸杞銀耳湯+堅果	火龍果
11/7	五	香椿抓餅+蛋花湯	原味蛋糕+堅果+鮮奶	洋香瓜
11/10	一	高麗菜包(麵粉、高麗菜、木耳、紅蘿蔔、豆皮)+豆漿	地瓜+優酪乳	洋香瓜
11/11	二	虱目魚粥(虱目魚、米、芹菜)	青菜魚皮魚丸湯(白菜、魚皮、魚丸)+堅果	洋香瓜
11/12	三	烏龍湯麵(烏龍麵、肉絲、白菜、蛤蜊)	蔥抓餅+煎蛋+豆漿	蘋果
11/13	四	酸辣湯(木耳、紅蘿蔔、金針菇、豆腐、肉絲)	紅豆紫米粥+堅果	蘋果
11/14	五	鍋貼(高麗菜、絞肉、蔥)+紫菜湯(紫菜)	蔓越莓穀片+堅果+鮮奶	水果
11/17	一	紅豆包(麵粉、紅豆)+豆漿	胡蘿蔔小饅頭+優酪乳	水果
11/18	二	肉燥陽春麵(麵條、韭菜、白菜、肉燥)	壽司(白米、海苔、肉鬆、雞蛋、芝麻)+堅果+枸杞茶	水果
11/19	三	南瓜蔬菜粥(南瓜、白米、高麗菜、絞肉)	玉米蛋餅+鮮奶	水果
11/20	四	鮮菇蘿蔔糕湯(香菇、蘿蔔糕、韭菜、豆芽、肉絲)	蔬菜餛飩湯(小白菜、餛飩)+堅果	水果
11/21	五	水餃(高麗菜、絞肉)+豆漿	綠豆薏仁湯+堅果	水果
11/24	一	南瓜雜糧饅頭+豆漿	滷蛋+黑芝麻豆漿	水果
11/25	二	味噌拉麵(拉麵、豬肉、小白菜)	白菜香菇丸湯(白菜、香菇丸)+堅果	水果
11/26	三	雞蓉玉米粥(雞肉、高麗菜、玉米、白米)	珍珠丸子+優酪乳	水果
11/27	四	麻油肉絲冬粉湯(肉絲、高麗菜、冬粉)	紅豆豆花+堅果	水果
11/28	五	蘿蔔糕+蔬菜湯(紅蘿蔔、高麗菜)	堅果胚芽米香+保久乳	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)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 2-3 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：郭以婷

營養師：黃硯廷

校長：歐陽兩坤