

東光國小附設幼兒園 11 月份點心

日期	星期	上午點心	食材明細	下午點心	食材明細	水果
11/2	一	芝麻包+豆漿	芝麻醬、麵粉	草莓莓果脆麥片+鮮奶	麥片、砂糖、小麥、葵花油、草莓乾、蔓越莓乾	香蕉
11/3	二	鮮菇裸仔湯	裸條、白菜、肉絲、香菇	浮水魚羹+堅果	魚羹、筍絲、高麗菜、核桃、南瓜子、葵花子	香蕉
11/4	三	虱目魚粥	虱目魚、米、芹菜	豆皮壽司+豆漿	白米、豆皮	甘露梨
11/5	四	巧達濃湯	紅蘿蔔、雞蛋、杏鮑菇、玉米、馬鈴薯	紅棗枸杞銀耳湯+堅果	紅棗、枸杞、銀耳、核桃、南瓜子、葵花子	甘露梨
11/6	五	蔥抓餅+豆漿	麵粉、豬油、蔥	花生米香+鮮奶	花生、小米、麥芽糖、砂糖	橘子
11/9	一	葡萄饅頭+豆漿	葡萄乾、麵粉、黃豆	鮮奶雞蛋布丁+優酪乳	生乳、鮮奶油、水、蔗糖、雞蛋、香草	水果
11/10	二	鮮菇米粉湯	豆芽菜、小白菜、韭菜、香菇、肉絲、米粉	紅豆薏仁湯+堅果	紅豆、薏仁、核桃、南瓜子、葵花子	水果
11/11	三	滑蛋瘦肉粥	高麗菜、雞蛋、豬肉、白米	珍珠丸子+優酪乳	糯米、豬肉、玉米	水果
11/12	四	酸辣湯	木耳、紅蘿蔔、金針菇、豆腐、肉絲	魚皮魚丸湯+堅果	魚皮、魚丸、芹菜、核桃、南瓜子、葵花子	水果
11/13	五	鍋貼+豆漿	高麗菜、絞肉、蔥	地瓜+鮮奶+堅果	地瓜、葡萄乾、南瓜子、蔓越莓	水果
11/16	一	紅豆包+豆漿	奶油、麵粉、紅豆	原味奶酪+優酪乳	水、鮮奶油、奶粉、蔗糖	水果
11/17	二	肉燥陽春麵	麵條、韭菜、白菜、肉燥	什錦愛玉+堅果	愛玉、珍珠、粉角、糖水、核桃、南瓜子、葵花子	水果
11/18	三	蘿蔔糕湯	蘿蔔糕、韭菜、豆芽、肉絲	水煮玉米+鮮奶	玉米	水果
11/19	四	南瓜蔬菜粥	南瓜、白米、高麗菜、絞肉	蔬菜餛飩湯+堅果	小白菜、餛飩、核桃、南瓜子、葵花子	水果
11/20	五	香椿抓餅+鮮奶豆漿	麵粉、沙拉油、香椿	小北歐餐包+決明子茶+堅果	麵粉、奶油、奶粉、鹽、葡萄乾、南瓜子、蔓越莓	水果
11/23	一	肉包+豆漿	豬肉、麵粉	滷蛋+芝麻豆漿	雞蛋、滷汁、黃豆、芝麻、水	水果
11/24	二	味增拉麵	拉麵、豬肉、小白菜	海帶排骨湯+堅果	排骨、海帶、核桃、南瓜子、葵花子	水果
11/25	三	雞蓉玉米粥	雞肉、高麗菜、玉米、白米	蔬菜煎餅+優酪乳	雞蛋、高麗菜、玉米、紅蘿蔔、芹菜、麵粉	水果
11/26	四	麻油肉絲冬粉湯	豬肉、高麗菜、冬粉	地瓜綠豆湯+堅果	地瓜、綠豆、核桃、南瓜子、葵花子	水果
11/27	五	蘿蔔糕+豆漿	在來米、菜頭、絞肉	葡萄餐包+鮮奶+堅果	葡萄乾、麵粉、奶油、奶粉、鹽、植物油、葡萄乾、南瓜子、蔓越莓	水果
11/30	一	水煎包+豆漿	豬肉、高麗菜、蔥、麵粉、黃豆	薏仁豆花+鮮奶	薏仁、黃豆、糖水	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 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：袁珏媛

營養師：薛伊均

校長：歐陽兩坤

