

113年11月餐點表

11/3星期五

								餐點名稱	食材內容
早點								慶生蛋糕	慶生蛋糕
午餐								紫米飯	紫米
									白米
								滷肉排	梅花肉
									滷包
								金菇肉絲	肉絲
									金菇
								冬瓜排骨湯	大骨
									冬瓜
									薑片
								有機蔬菜	有機高麗菜
								當季水果	當季水果
午點								魚丸甜不辣湯	甜不辣
									魚丸

113年11月餐點表

	11/4星期一		11/5星期二		11/6星期三		11/7星期四		11/8星期五	
早點	餐點名稱	食材內容								
	玉米濃湯麵	麵	原味饅頭	原味饅頭	南瓜雞肉粥	白米	草莓吐司	白吐司	茶葉蛋	茶葉蛋
		玉米醬	牛奶	牛奶		雞肉		草莓果醬	低糖豆漿	低糖豆漿
		玉米粒				南瓜		麥茶		
		紅蘿蔔				生香菇				
		蛋								
		火腿								
		洋蔥								
午餐	芋香飯	芋頭	薏仁飯	薏仁	古早味米粉	細乾米粉	糙米飯	糙米	芝麻飯	芝麻
		白米		白米		乾香菇		白米		白米
	洋芋絞肉	馬鈴薯	茄汁豆包	濕豆包		紅蘿蔔	蔥汁雞	雞胸肉丁	日式壽喜燒	豬肉片
		紅蘿蔔		洋蔥		高麗菜		嫩薑絲		洋蔥
		蔥末		蕃茄		肉絲		青蔥	咖哩洋芋	洋芋
		絞肉		蕃茄醬		芹菜末	肉絲銀芽	肉絲		紅蘿蔔
	沙茶白菜粉絲煲	冬粉	椒香炒蛋	甜椒	酸辣湯	豆腐		銀芽		咖哩
		大白菜		雞蛋		黑木耳	羅宋湯	紅蘿蔔	味噌湯	板豆腐
	香菇雞湯	雞丁	什錦鮮菇湯	鮮香菇		紅蘿蔔		洋蔥		細味噌
		乾香菇絲		鮑魚菇		金茸菇		馬鈴薯		青蔥
		薑絲		金針菇		蛋		蕃茄	時蔬	時蔬
	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬		高麗菜	當季水果	當季水果
	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	時蔬	時蔬		
							當季水果	當季水果		
午點	燒賣	港式燒賣	雞絲麵	雞絲麵	什錦滷味	烏蛋	台式炒板條	板條	雙豆甜湯	紅豆
	海帶芽湯	薑		木耳		素雞		豆芽菜		綠豆
		海帶芽		芹菜		杏鮑菇		洋蔥		
				紅蘿蔔絲		大竹輪		蔥		
								肉絲		

113年11月餐點表

11/11星期一		11/12星期二		11/13星期三		11/14星期四		11/15星期五		
餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	
早點	起司饅頭	黑糖饅頭	日式烏龍麵	烏龍麵	芋香鹹粥	白米	雞肉河粉	版條	戚風蛋糕	戚風蛋糕
	牛奶	牛奶		豬肉絲		芋頭		雞絲	桂圓紅棗茶	桂圓
				魚板		乾香菇		乾香菇絲		紅棗
				高麗菜		絞肉		蔥		
				洋蔥				豆芽菜		
				紅蘿蔔						
午餐	地瓜飯	地瓜	五穀飯	五穀米	沙茶豬肉炒飯	白米	燕麥飯	燕麥	紫米飯	紫米
		白米		白米		豬肉絲		白米		白米
	照燒雞	雞腿丁	酸菜炒麵腸	麵腸		青椒	蠔油雞腿	雞肉	魚香肉絲	豬肉絲
		生香菇		酸菜		洋蔥		蔥		去皮荸薺
		洋蔥		薑		紅蘿蔔		薑		濕木耳
	豆包炒杏菇	杏鮑菇	燜南瓜	南瓜	海芽小魚湯	海帶芽		蒜頭		蔥
		炸豆包		薑		吻仔魚		素雞腿		蒜仁
	肉絲冬粉湯	肉絲	白菜蛋花湯	土白菜		蔥	番茄燴豆腐	番茄		嫩薑
		冬粉		洗選蛋	時蔬	時蔬		豆腐		不辣豆瓣醬
		芹菜		雞骨架	當季水果	當季水果	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔	芹香貢丸	西芹菜
	時蔬	時蔬		蔥				香菜		貢丸
	當季水果	當季水果	時蔬	時蔬				大骨	刈菜雞湯	刈菜
			當季水果	當季水果			時蔬	時蔬		雞腿丁
							當季水果	當季水果		薑
									有機蔬菜	有機高麗菜
									當季水果	當季水果
午點	貝殼濃湯麵	貝殼麵	桂圓糯米粥	白糯米	古早味米苔目	米苔目	白木耳芋頭湯	白木耳	肉羹麵線	紅麵線
		三色豆		黑糯米		肉絲		芋頭		肉羹
		洋蔥		米		紅蘿蔔絲				紅蘿蔔絲
		馬鈴薯		紅棗		洋蔥				木耳絲
		北海道白醬		桂圓		乾香菇				香菜

113年11月餐點表

	11/18星期一		11/19星期二		11/20星期三		11/21星期四		11/22星期五	
	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	肉燥米粉湯	米粉
早點	木須肉絲麵	小烏龍麵	紅豆泥包	紅豆泥包	台式鹹粥	白米	乳酪吐司	乳酪吐司		瘦絞肉
		肉絲	低糖豆漿	低糖豆漿		肉絲	牛奶	牛奶		芹菜
		紅蘿蔔				香菇				乾香菇
		洋蔥				胡瓜				
		木耳絲				芹菜				
午餐	芋香飯	芋頭	薏仁飯	薏仁	義大利肉醬螺旋麵	螺旋麵	糙米飯	糙米	芝麻飯	芝麻
		白米		白米		絞肉		白米		白米
	雙色豬柳	梅花豬柳	洋蔥炒蛋	洋蔥		洋蔥	麵輪燒雞	雞丁	肉末豆腐	豆腐
		紅甜椒絲		蛋		紅蘿蔔		麵輪		絞肉
		黃甜椒絲	紅燒冬瓜	冬瓜		番茄醬		西芹		豆鼓
		洋蔥		薑	玉米濃湯	玉米粒		紅蘿蔔		蔥
	糖醋甜不辣	甜不辣	豆腐羹	板豆腐		玉米醬	薑絲海帶根	海帶根	火腿炒蛋	火腿
	紫菜蛋花湯	蛋		絞雞胸肉		紅蘿蔔		薑絲		蛋
		蔥		芹菜末		蛋	榨菜肉絲湯	榨菜	冬菇髮菜湯	髮菜
		紫菜		紅蘿蔔		素火腿		肉絲		生香菇
	時蔬	時蔬	時蔬	時蔬		洋蔥	時蔬	時蔬		薑絲
	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	高麗菜	高麗菜	當季水果	當季水果		紅蘿蔔
					當季水果	當季水果			時蔬	時蔬
									當季水果	當季水果
午點	鹹湯圓	紅白小湯圓	羅漢齋麵疙瘩	麵疙瘩	酸辣湯餃	水餃	蘿蔔糕湯	蘿蔔糕	地瓜湯	地瓜
		肉絲		紅蘿蔔		豆腐		豬肉絲		薑
		小白菜		大白菜		黑木耳		乾香菇絲		
		芹菜		生香菇		紅蘿蔔		高麗菜絲		
		乾香菇絲		濕豆皮		金茸菇		素蘿蔔糕		
						蛋				

113年11月餐點表

	11/25星期一		11/26星期二		11/27星期三		11/28星期四		11/29星期五	
	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容
早點	貢丸湯麵	貢丸 麵 小白菜	芋頭饅頭	芋頭饅頭 牛奶	翡翠吻仔魚粥	白米 菠菜 吻仔魚	克林姆餐包	克林姆餐包 牛奶	香菇肉絲米粉湯	乾香菇 芹菜 肉絲 米粉 油蔥
午餐	地瓜飯	地瓜 白米	五穀飯	五穀米 白米	沙威瑪	麵包 雞丁	燕麥飯	燕麥 白米	紫米飯	紫米 白米
	三杯雞	雞丁 蒜仁 薑 九層塔 杏鮑菇	香濃咖哩	紅蘿蔔 咖哩 麵腸 洋蔥	山藥鮮雞湯	無骨雞腿丁 山藥 豆芽菜	回鍋肉	梅花豬肉片 高麗菜 甜麵醬	三色雞丁	雞丁 三色豆 白菜 豆皮
	黃瓜炒肉絲	黃瓜 肉絲	雪菜豆乾丁	雪菜 馬鈴薯	當季水果	當季水果	家常羅漢湯	雞蛋 鮑魚菇	酸菜肉片湯	梅花肉片 酸菜梗
	玉米蛋花湯	玉米粒 雞蛋	番茄蔬菜湯	番茄 金針菇				馬鈴薯 紅蘿蔔	時蔬	時蔬 當季水果
	時蔬	蔥花 時蔬	時蔬	小白菜 時蔬			時蔬 當季水果	時蔬 當季水果		
	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果						
午點	枸杞南瓜小米粥	小米 南瓜 枸杞 白米	香Q玉米	玉米	肉骨茶麵線	白麵線 肉絲 蒜仁 高麗菜 肉骨茶包	油豆腐細粉	冬粉 小油豆腐 生香菇 紅蘿蔔 高麗菜 薑絲	燒仙草	燒仙草原汁 燒仙草粉 紅豆 芋圓 地瓜圓

★本份餐點如對芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品過敏者，請聯繫班級老師。