

# 臺北市士林區蘭雅國民小學附設幼兒園 11 月份菜單

114.10.23 修訂

星期餐別	11/03 星期一	11/04 星期二	11/05 星期三	11/06 星期四	11/07 星期五
早上點心	生日蛋糕團、鮮奶	雞肉鮮菇粥	湯包、蔬菜湯	干貝蔬菜粥	銀絲卷、豆漿
中午午餐	烤肉片 蝦仁豆腐 清炒高麗菜 牛蒡湯 香蕉	三杯杏鮑菇 洋蔥炒蛋 炒青菜 豆皮高麗菜湯 葡萄	油飯 冬瓜湯 小番茄	浦燒魚片 螞蟻上樹 有機蔬菜 金草蛋花湯 西瓜	香菇肉燥 紅燒豆腐 燙秋葵 蔬菜魚丸湯 香吉士
下午點心	大滷麵	紅豆湯	小萬丹紅豆麵包、鮮奶	海鮮烏龍麵	蘇打餅乾、優酪乳
星期餐別	11/10 星期一	11/11 星期二	11/12 星期三	11/13 星期四	11/14 星期五
早上點心	黃金脆皮麵包、鮮奶	長豆肉末粥	肉絲麵線	肉羹麵	蛋餅、豆漿
中午午餐	滷雞腿 番茄炒蛋 沙茶肉絲空心菜 竹筍肉塊湯 鳳梨	油豆腐 香菇高麗菜 龍鬚菜炒蛋 絲瓜金針菇湯 藍莓	咖哩雞肉飯 肉塊蔬菜湯 蘋果	烤鮭魚 大白菜紅蘿蔔 有機蔬菜 海帶絲湯 火龍果	筍白筍炒肉絲 蝦仁炒大黃瓜 綠白花椰菜 蔬菜蛋花湯 葡萄
下午點心	八寶粥	冰心地瓜、麥茶	小蔓越莓乳酪麵包、鮮奶	綠豆湯	海鹽雪燒、燕麥奶
星期餐別	11/17 星期一	11/18 星期二	11/19 星期三	11/20 星期四	11/21 星期五
早上點心	黑麥葡萄核桃麵包、鮮奶	燒賣、糙米漿	板條湯	皮蛋瘦肉粥	珍珠丸、豆漿
中午午餐	洋蔥豬柳 四季豆炒蝦仁 炒季節蔬菜 冬瓜湯 香蕉	紅燒素雞 馬鈴薯蒸蛋 清炒綠花椰 白蘿蔔香菇湯 奇異果	炒飯 蔬菜肉絲豆腐湯 小番茄	蒜泥白肉 蘆筍蝦仁玉米筍 有機蔬菜 蔬菜魚餃湯 芭樂	滷肉 雜燴鴿蛋 川燙地瓜葉 蔬菜小魚湯 鳳梨
下午點心	關東煮	愛玉	無加糖蔓越莓饅頭、優酪乳	煮玉米	玉米脆片、鮮奶
星期餐別	11/24 星期一	11/25 星期二	11/26 星期三	11/27 星期四	11/28 星期五
早上點心	全校運動會補假	芋頭粥	蘿蔔糕湯	竹筍粥	鍋貼、豆漿
中午午餐		香菇蒸蛋 醬拌茄子 馬鈴薯煎餅 青菜豆腐湯 香蕉	什錦炒烏龍/炒麵 鮮魚蔬菜豆腐湯 火龍果	鱈魚 玉米炒肉末 有機蔬菜 香菇雞湯 葡萄	蒜香蒸肉 炒吻仔魚蛋 炒時蔬 味噌湯 香吉士
下午點心		綠豆	起士貝果、鮮奶	小兔子包、薏仁漿	小克林姆麵包、鮮奶

◎豆類製品使用非基因改造食品。

◎每週二為健康蔬活日（愛護地球）。

◎每週四為有機蔬菜日。

◎幼兒對某種食物有特殊禁忌或要求者，請事先知會老師。

◎本園一律使用國產豬肉及雞肉

◎水果、蔬菜視季節調整變化。

◎每個月第一天為當月壽星慶生。

◎每週五食用五穀雜糧飯。