

臺北市文山區萬興國民小學附設幼兒園 103 年 11 月營養餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐 內 容	下午點心	
11/3	一	生日蛋糕、果汁	糙米白飯、蒜頭雞塊、豆腐鬆、炒油菜、鮮魚味噌湯	綠豆仁西米露	
11/4	二	芋頭包、鮮奶	水餃、魯蛋、炒A菜、結頭菜貢丸湯	關東煮	
11/5	三	菠菜小魚粥	糙米白飯、粉蒸排骨、蛤蜊角瓜、金菇白菜、紫菜蛋花湯	玉米熱狗麵包、糙米奶	
11/6	四	小可頌、黑豆漿	義大利肉醬麵、燙花椰菜、味噌湯	赤肉羹湯	
11/7	五	義美饅頭、阿華田	糙米白飯、蔥香吻仔魚、菇燒烤麩、清炒蘆筍、南瓜濃湯	水果餐	
11/10	一	玉米脆片、鮮奶	糙米白飯、鹹蛋蒸肉、韭菜花干片、香菇白菜、排骨蘿蔔湯	紅豆芋圓湯	
11/11	二	蒸蘿蔔糕、薏仁糙米漿	糙米白飯、薑燒魚丁、豆干炒小黃瓜、炒空心菜、時蔬湯	羅宋湯	
11/12	三	肉燥麵	糙米白飯、栗子燒雞、蟹肉豆腐羹、炒大豆苗、酸菜肚片湯	紅豆麵包、黑芝麻豆奶	
11/13	四	鮪魚麵包、豆漿	糙米白飯、紅燒獅子頭、洋蔥炒蛋、炒龍鬚菜、海結排骨湯	蔬菜魚餃湯	
11/14	五	奶皇包、米漿	糙米白飯、青蒜瓜仔肉、芹香甜不辣、炒四季豆、大骨筍片湯	花生醬土司、鮮奶	
11/17	一	銀絲捲、阿華田	夏威夷炒飯、低脂肉鬆、鮮菇美生菜、黃瓜魚丸湯	三絲冬粉湯	
11/18	二	菠蘿麵包、鮮奶	糙米白飯、芝麻里肌、芹菜三絲、蠔油拌蕃薯葉、山藥排骨湯	義美布丁	
11/19	三	廣東粥	糙米白飯、腰果雞丁、海鮮綠花、枸杞甘藍芽、蕃茄蛋花湯	蛋塔、豆漿	
11/20	四	肉鬆麵包、養樂多	肉絲蛋炒飯、綜合滷味、炒菠菜、莧菜銀魚湯	蒸肉圓	
11/21	五	肉包、薏仁糙米漿	糙米白飯、蘑菇肉片、玉米雞丁、炒高麗菜、海帶鮮湯	果醬土司、麥茶	
11/24	一	體 表 會 補 休 一 日			
11/25	二	鮪魚三明治 DIY、鮮奶	糙米白飯、樹子蒸魚、洋蔥炒蛋、鮑菇青江菜、薑絲黃金硯湯	芝麻湯圓	
11/26	三	壽司飯、味噌湯	糙米白飯、京醬肉絲、蘆筍炒蝦仁、炒空心菜、菜心湯	雲吞湯	
11/27	四	遠距校外教學			
11/28	五	雙色饅頭夾起司、豆漿	八方雲集煎餃、開陽白菜、玉米濃湯	綜合水果餐	

午餐均附時令水果一份，以上餐點寶貝若有不適合，請儘早通知老師。