

新北市蘆洲區鷺江國小附設幼兒園十一月份餐點設計

序號	早點	午餐						午點
		主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果	
1	週日							
2	生日蛋糕、溫紅茶	胚芽飯	蝦仁豆苗	毛豆蒸蛋	時令青菜	番茄凍豆腐湯	時令水果	巧克力吐司、鮮奶
3	蚵仔麵線	白米飯	三杯鯛魚	筍白筍肉片	時令青菜	大黃瓜丸子湯	時令水果	叉燒包、麥茶
4	蒸蘿蔔糕、豆奶	胚芽飯	洋蔥炒蛋	沙茶豆干	時令青菜	鮮菇肉片湯	時令水果	小餐包、米漿
5	三絲冬粉湯	白米飯	豬肉蘋果咖哩		時令青菜	紫菜蛋花湯	時令水果	紅豆湯
6	關東煮	白米飯	香酥芝麻里肌	薑燒魚丁	時令青菜	高麗菜蛋花湯	時令水果	杯子蛋糕、果汁牛奶
7	週六							
8	週日							
9	海鮮濃湯	什錦炒米粉		滷棒棒腿	時令青菜	番茄蛋花湯	時令水果	肉鬆麵包、麥仔茶
10	湯餃	白米飯	滷豬腱切片	玉米拌鮪魚	時令青菜	羅宋湯	時令水果	雞蛋糕、芝麻糊
11	皮蛋瘦肉粥	白米飯	蒸鱈魚片	五柳豆包	時令青菜	山藥排骨湯	時令水果	火腿起司吐司、鮮奶
12	饅頭夾蛋、米漿	玉米雞丁炒飯			時令青菜	油豆腐味噌湯	時令水果	大肉包、紅茶
13	蔬菜麵疙瘩	香菇肉羹燴飯		雙色花菜		味噌海帶芽湯	時令水果	起酥蛋糕、桂格燕麥飲
14	週六							
15	週日							
16	絲瓜麵線	胚芽飯	元寶肉	紅絲炒蛋	時令青菜	忘憂排骨湯	時令水果	波蘿麵包、鮮奶
17	蔥油餅、豆漿	白米飯	蠔油雞片	麻婆豆腐	時令青菜	冬瓜排骨湯	時令水果	珍珠紅茶
18	香芋鹹粥	白麵	香菇肉燥	滷蛋	時令青菜	豆皮白菜湯	時令水果	花捲、可可
19	關東煮	白米飯	洋蔥豬柳	蝦仁燴豆腐	時令青菜	南瓜濃湯	時令水果	雞絲麵線
20	蛋香吐司、糙米漿	鮮蝦鳳梨炒飯		炸豆腐	時令青菜	紫菜蛋花湯	時令水果	花生豆花
21	週六							
22	週日							
23	什錦湯麵	白米飯	五彩蝦仁	番茄滑蛋	時令青菜	木瓜排骨湯	時令水果	綠豆地瓜湯
24	自製三明治、豆漿	中華炒麵		雞塊小不點	時令青菜	薑絲魚片湯	時令水果	紅豆牛奶紫米粥
25	清粥小菜	肉絲炒飯	沙茶豆干	雙菇豆包	時令青菜	菠菜小魚湯	時令水果	甜甜圈、鮮奶
26	肉燥米粉湯	白米飯	花椰炒花枝丸		時令青菜	培根蔬菜湯	時令水果	海苔仙貝餅乾、黑糖茶
27	大滷麵	水餃			時令青菜	玉米濃湯	時令水果	芋圓地瓜圓
28	週六							
29	週日							
30	玉米蛋餅、豆奶	義大利肉醬麵	什錦花椰菜			蘑菇濃湯	時令水果	餛飩湯