

及仁幼兒園114年11月餐點表

*讓您的寶貝營養均衡活力滿滿！健康新鮮當令蔬果、溫體豬、雞肉是及仁餐點的重要原則(只用梅花肉及三層肉)，絕不使用冷凍肉品、核區產品。

*及仁堅持使用非基改無防腐劑的金蘭醬油。

*米、紅豆、黃豆都買台灣當地農產*一律使用國產豬肉。儘可能使用不加工食材。*不喝奶茶，也不吃餅乾。*兩天購買一次食材當日無新鮮食材會有小小變動，請能包容!每日新鮮水果

日期	星期	上午點心	中(每天水果)餐	下午點心	蛋白質	脂肪	醣類	熱量
3	一	小米雞肉粥	翡翠銀魚、蒸蛋、鮮食蔬、味增紫菜湯	薏仁紫米粥	V	V	V	V
4	二	海鮮粥	三色雞肉丁、時蔬、金針肉絲湯	地瓜麥仁	V	V	V	V
5	三	素食酸辣湯	油飯(櫻花蝦蝦仁香菇梅花肉)豆腐味增湯	銀耳綠豆湯	V	V	V	V
6	四	蚵仔麵線羹	吻仔魚炒蛋、紅燒豆腐、時蔬、蘿蔔湯	玉米濃湯	V	V	V	V
7	五	青菜小魚粥	打拋雞、時蔬、小薏仁排骨湯	豆香麥片	V	V	V	V
10	一	鮪魚粥	蒸蛋、炒吻仔魚、鮮時蔬、紫菜味增湯	味增拉麵	V	V	V	V
11	二	蛋香蔥花麵線	和風馬鈴薯滷肉、時蔬、紫菜蛋花湯	芋頭椰奶西米露	V	V	V	V
12	三	芋香肉粥	肉絲蛋炒飯、白菜豆腐湯	銀耳地瓜	V	V	V	V
13	四	洋芋濃湯	紅蘿蔔炒蛋、翡翠銀魚、時蔬、味增豆腐湯	桂圓小米粥	V	V	V	V
14	五	海鮮粥	雞肉珈哩燴飯(梅花肉洋蔥馬鈴薯毛豆紅蘿蔔)	素食酸辣湯	V	V	V	V
17	一	蛋香蔥花麵線	蒸蛋、螞蟻上樹、鮮時蔬、紫菜味增湯	玉米濃湯	V	V	V	V
18	二	香菇肉粥	麵輪滷肉、時蔬、蔬菜小魚湯	地瓜西米露	V	V	V	V
19	三	五穀養生肉粥	肉燥陽春麵、五香海帶	洋芋濃湯	V	V	V	V
20	四	蚵仔麵線羹	吻仔魚炒蛋、紅燒豆腐、時蔬、肉絲金針湯	豆香麥片	V	V	V	V
21	五	素食酸辣湯	油飯(櫻花蝦蝦仁香菇梅花肉)豆腐味增湯	銀耳紅豆湯	V	V	V	V
24	一	小米雞肉粥	蒸蛋、素肉鬆、鮮時蔬、紫菜味增湯	玉米濃湯	V	V	V	V
25	二	玉米滑蛋粥	和風馬鈴薯滷肉、時蔬、紫菜蛋花湯	大滷麵	V	V	V	V
26	三	芋香蝦仁粥	肉絲蛋炒飯、白菜豆腐湯	金瓜麥片粥	V	V	V	V
27	四	蚵仔麵線羹	紅蘿蔔炒蛋、翡翠銀魚、時蔬、味增豆腐湯	豆香麥片	V	V	V	V
28	五	金針肉絲細粉	梅花肉珈哩燴飯(梅花肉洋蔥馬鈴薯毛豆紅蘿蔔)	芋頭椰奶西米露	V	V	V	V

香菇肉粥