立人幼兒園109年學年度第一學期 11月份 餐點食譜

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第八周 | 星期一  11/2 | 星期二  11/3 | 星期三  11/4 | 星期四  11/5 | 星期五  11/6 |
| 早上點心 | 翡翠吻仔魚羹  水果 | 蛋糕 豆漿 | 小西點 米漿 | 蛋花麵線 | 薯條 水果 |
| 午餐 | 黃帝豆飯  食材:  黃帝豆 絞肉  香菇 蝦米  蔥酥 胡蘿蔔  湯品:  魚丸湯 | 炒麵  食材:  木耳、胡蘿蔔  高麗菜、豬絞肉  紫菜蛋花湯  水果 | 波菜魩仔魚粥  食材:  波菜 魩仔魚  絞肉 玉米  胡蘿蔔 香菇  水果 | 鍋燒意麵  食材:  意麵 豬肉絲  蝦球 魚卵捲 魚板 貢丸  白菜 蛋  水果 | 什錦菇炒飯  食材:  香菇 杏鮑菇  胡蘿蔔 絞肉  毛豆  湯品:  榨菜肉絲湯 |
| 下午點心 | 什錦甜湯 | 麻花饅頭 麥茶 | 關東煮 | 葡蔔粥 | 水餃酸辣湯 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第九周 | 星期一  11/9 | 星期二  11/10 | 星期三  11/11 | 星期四  11/12 | 星期五  11/13 |
| 早上點心 | 紅豆包  水果 | 莧菜蛋花羮 | 雞塊 豆漿 | 什錦粥 | 小蛋糕 水果 |
| 午餐 | 什錦燴飯  食材:  胡蘿蔔、木耳、香菇、大白菜  荀絲 肉羮  湯品:  蘿蔔排骨湯 | 麵疙瘩  食材:  蝦米 貢丸  高麗菜 香菇  胡蘿蔔  水果 | 南瓜粥  食材:  南瓜、豬絞肉、香菇 蔥花  水果 | 鐵板麵  食材:  豬絞肉 洋蔥、  三色豆  湯品  金針排骨湯  水果 | 白飯 炒食蔬  滷肉燥麵筋  食材:  肉燥 麵筋  雞肉捲 豬絞肉  油蔥酥  湯品:  白菜豆腐湯 |
| 下午點心 | 果醬吐司  麥茶 | 果凍布丁 | 海菜麵線 | 粉圓紅豆湯 | 關廟麵 |

※餐點食材若遇原物料缺貨將以其他餐點取代，並公告於園所廚房。

※若寶貝對某些食物過敏或不適食用，請予以事先告知班導師，謝謝！

立人幼兒園109年學年度第一學期11月份 餐點食譜

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第10週 | 星期一  11/16 | 星期二  11/17 | 星期三  11/18 | 星期四  11/19 | 星期五  11/20 |
| 早上點心 | 小蛋糕 水果 | 熱狗 米漿 | 小饅頭包 豆漿 | 玉米濃湯 | 小餐包水果 |
| 午餐 | 高麗菜蛋炒飯  食材:  絞肉、蛋、  胡蘿蔔絲、  高麗菜 玉米  湯品:  白菜貢丸湯 | 什錦關廟麵  食材:  肉絲、關廟麵  魚丸、白菜  胡蘿蔔、香菇  魚卵捲  水果 | 芋頭粥  食材:  芋頭 香菇  絞肉 蔥花  蝦米  水果 | 炒冬粉  食材:  冬粉 木耳  胡蘿蔔 豬肉絲  高麗菜  湯品:  海菜蛋花湯  水果 | 白飯  滷海帶豆干  炒食蔬  食材:  海帶 豆干  魩仔魚煎蛋  湯品:  青菜鮮菇湯 |
| 下午點心 | 蛋花麵線 | 黑糖饅頭 麥茶 | 餅乾 養生茶 | 玉米肉末粥 | 綠豆西米露 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第11周 | 星期一  11/23 | 星期二  11/24 | 星期三  11/25 | 星期四  11/26 | 星期五  11/27 |
| 早上點心 | 小饅頭 水果 | 雞蛋糕豆漿 | 豆沙饅頭 米漿 | 紫菜蛋花湯 | 芋頭包 水果 |
| 午餐 | 三色炒飯  食材:  三色豆 絞肉  蝦米  湯品:  大黃瓜魚丸湯 | 鍋燒肉燥麵  食材:  木耳、胡蘿蔔  香菇、魚丸、豬肉絲、意麵  白菜  水果 | 雞肉粥  食材:  白飯、雞肉、高麗菜、胡蘿蔔絲、香菇  水果 | 什錦湯麵  食材:  木耳、胡蘿蔔  香菇、魚丸、高麗菜、豬絞肉  水果 | 肉絲蛋炒飯  食材:  蛋、豬肉絲  胡蘿蔔、洋蔥  湯品:  竹筍排骨湯 |
| 下午點心 | 餛飩麵 | 沙琪馬  麥香紅茶 | 鮮肉包 冬瓜茶 | 廣東粥 | 榨菜肉絲麵 |

※餐點食材若遇原物料缺貨將以其他餐點取代，並公告於園所廚房。

※若寶貝對某些食物過敏或不適食用，請予以事先告知班導師，謝謝！