

新北市瑞芳區瑞柑國小附設幼兒園 110 學年度第一學期 11 月餐點表

日期	星期	上午點心	午餐						下午點心	每日食物類別一覽表			
			主食	主菜	副菜	有機蔬菜	湯	其他		全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
1	一	蛋香雞絲麵	香米飯	洋蔥豬柳	煎荷包蛋	小松菜	金針排骨湯		水果+豆米漿	✓	✓	✓	✓
2	二	蔥抓餅/豆漿	五穀飯	油雞	玉米炒蛋	千寶菜	蛤蠣雞湯	水果	養生小米粥	✓	✓	✓	✓
3	三	全麥吐司/米漿	芝麻飯	馬鈴薯燉肉	魚香茄子	黑葉菜	玉米排骨湯		水果+糙米漿	✓	✓	✓	✓
4	四	田園蔬菜粥	地瓜飯	滷小雞腿	韭菜甜不辣	山菠菜	山藥雞湯	水果	水煮蛋+養生茶	✓	✓	✓	✓
5	五	生日蛋糕/豆漿	肉燥乾麵	滷豆乾	滷烏蛋	小白菜	蘿蔔肉羹湯		水果+鮮奶	✓	✓	✓	✓
8	一	鍋燒烏龍麵	香米飯	糖醋魚柳	煎雞蛋豆腐	青松菜	玉筍鮮菇湯		水果+豆米漿	✓	✓	✓	✓
9	二	白菜餛飩湯	五穀飯	香煎雞腿排	蔥花蛋	山菠菜	蛤蠣冬瓜湯	水果	花生仁湯	✓	✓	✓	✓
10	三	玉米肉末粥	雞肉咖哩飯	紅糟肉		蘿蔓菜	玉米濃湯		水果+糙米漿	✓	✓	✓	✓
11	四	銀絲卷+米漿	地瓜飯	香煎豬肉排	絲瓜蒸蛋	黑葉菜	牛蒡雞湯	水果	綠豆地瓜湯	✓	✓	✓	✓
12	五	雞絲冬粉	海鮮炒麵	烤雞捲		青江菜	山藥排骨湯		水果+鮮奶	✓	✓	✓	✓
15	一	什錦湯麵	香米飯	馬鈴薯燉肉	韭菜甜不辣	小松菜	香菇雞湯		水果+豆米漿	✓	✓	✓	✓
16	二	蔥抓餅/豆漿	五穀飯	三杯雞	菜圃蛋	A 菜	番茄蛋花湯	水果	蜂蜜玉米脆片	✓	✓	✓	✓
17	三	起司饅頭/米漿	芝麻飯	紅燒魚片	螞蟻上樹	小芥菜	黃瓜排骨湯		水果+糙米漿	✓	✓	✓	✓
18	四	清粥小菜	地瓜飯	鳳梨蝦球	玉米炒蛋	福山菜	蘿蔔丸子湯	水果	綜合芋圓	✓	✓	✓	✓
19	五	蘿蔔糕湯	雞肉咖哩飯	紅燒肉		味美菜	紫菜蛋花湯		水果+牛奶	✓	✓	✓	✓
22	一	花旗麵包+鮮奶	香米飯	瓜子肉	韭菜甜不辣	青松菜	玉米排骨湯		水果+豆米漿	✓	✓	✓	✓
23	二	香蔥抓餅/米漿	五穀飯	油雞	三色蛋	山菠菜	山藥雞湯	水果	蒸地瓜+養生茶	✓	✓	✓	✓
24	三	雞絲冬粉湯	芝麻飯	古早味滷肉	煎雞蛋豆腐	蘿蔓菜	海帶排骨湯		水果+糙米漿	✓	✓	✓	✓
25	四	葡萄吐司+豆漿	地瓜飯	三杯雞	番茄炒蛋	黑葉菜	味增豆腐湯	水果	養生八寶粥	✓	✓	✓	✓
26	五	皮蛋瘦肉粥	什錦炒麵	煎荷包蛋		廣島菜	蘿蔔肉羹湯		水果+牛奶	✓	✓	✓	✓
29	一	絲瓜麵線	香米飯	京都排骨	洋蔥炒蛋	小松菜	香菇雞湯		水果+豆米漿	✓	✓	✓	✓
30	二	白菜餛飩湯	五穀飯	香煎雞腿排	三杯杏包菇	福山菜	玉筍鮮菇湯	水果	水煮蛋+養生茶	✓	✓	✓	✓

餐點老師：

幼兒園教師郭佳惠

主任：

幼兒園主任李安瑩

校長/園長：

校長王淑芬

備註：

(一)依「幼兒園教保服務實施準則」第 12 條：本園提供符合幼兒年齡及發展需求之餐點。以自行烹煮方式為原則，

其供應原則如下：1、營養均衡、衛生安全及易於消化。2、少鹽、少油、少糖。3、避免供應刺激性及油炸類食物。

4、每日均衡提供六大類食物。5. 本園肉類食材，採用國內在地豬肉，向錦棟商行採買

(二)每月發餐點表給家長參閱，若孩子身體有特殊狀況需要個別調整，麻煩家長再跟老師說。