

新北市瑞芳區瑞柑國小附設幼兒園 111 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	二	小肉包/糙米漿	芝麻飯	古早味滷肉	番茄炒蛋	優愛菜	山藥排骨湯	水果	養生八寶粥	✓	✓	✓	✓
2	三	玉米肉末粥	五穀飯	紅燒魚片	蔥花蛋	福山菜	香菇雞湯		水果+豆漿	✓	✓	✓	✓
3	四	校外教學											
4	五	生日蛋糕/鮮奶	雞肉咖哩飯	龍鳳腿		廣島菜	黃瓜排骨湯		水果+米漿	✓	✓	✓	✓
7	一	蛋香雞絲麵	地瓜飯	滷小雞腿	三杯杏包菇	小松菜	玉米濃湯		水果+豆米漿	✓	✓	✓	✓
8	二	蔥抓餅+豆漿	芝麻飯	馬鈴薯燉肉	胡蘿蔔炒蛋	小白菜	蛤蜊雞湯	水果	水煮蛋+養生茶	✓	✓	✓	✓
9	三	白菜餛飩湯	五穀飯	三杯雞	煎雞蛋豆腐	荷葉菜	味增豆腐湯		水果+糙米漿	✓	✓	✓	✓
10	四	香菇雞肉粥	香米飯	瓜子肉燥	韭菜甜不辣	A 菜	牛蒡雞湯	水果	堅果牛奶脆片	✓	✓	✓	✓
11	五	起司饅頭/米漿	什錦炒麵	龍鳳腿		黑葉菜	玉筍鮮菇湯		水果+豆漿	✓	✓	✓	✓
14	一	清粥小菜	地瓜飯	塔香鹹酥雞	蒸蛋	青油菜	金針排骨湯		水果+豆米漿	✓	✓	✓	✓
15	二	小肉包/米漿	芝麻飯	滷雞翅	菜圃蛋	青江菜	味增豆腐湯	水果	綠豆地瓜湯	✓	✓	✓	✓
16	三	蘿蔔糕湯	五穀飯	洋蔥豬柳	煎荷包蛋	優愛菜	香菇雞湯		水果+鮮奶	✓	✓	✓	✓
17	四	鍋燒烏龍麵	香米飯	紅燒魚片	洋蔥炒蛋	福山菜	山藥排骨湯	水果	芝麻包+豆漿	✓	✓	✓	✓
18	五	田園蔬菜粥	海鮮燴飯	紅糟肉		波士頓	海帶蛋花湯		水果+糙米漿	✓	✓	✓	✓
21	一	什錦湯麵	地瓜飯	糖醋雞丁	胡蘿蔔炒蛋	小松菜	蘿蔔丸子湯		水果+豆米漿	✓	✓	✓	✓
22	二	玉米肉末粥	芝麻飯	鳳梨蝦球	螞蟻上樹	千寶菜	玉筍鮮菇湯	水果	堅果牛奶脆片	✓	✓	✓	✓
23	三	起司饅頭/米漿	五穀飯	古早味滷肉	三色蛋	荷葉菜	黃瓜排骨湯		水果+豆漿	✓	✓	✓	✓
24	四	雞絲冬粉	香米飯	油雞	三杯杏包菇	蘿蔓菜	蛤蜊雞湯	水果	蒸地瓜+養生茶	✓	✓	✓	✓
25	五	蔥抓餅+豆漿	肉燥乾麵	滷豆干	滷烏蛋	山菠菜	蘿蔔肉羹湯		水果+糙米漿	✓	✓	✓	✓
28	一	皮蛋瘦肉粥	地瓜飯	糖醋魚柳	煎雞蛋豆腐	青油菜	金針排骨湯		水果+米漿	✓	✓	✓	✓
29	二	銀絲卷/鮮奶	芝麻飯	香煎雞腿排	番茄炒蛋	青江菜	南瓜濃湯	水果	花生仁湯	✓	✓	✓	✓
30	三	白菜餛飩湯	五穀飯	馬鈴薯燉肉	韭菜甜不辣	廣島菜	牛蒡雞湯		水果+豆漿	✓	✓	✓	✓

餐點老師：

教師李姿雲

主任：

幼兒園郭佳惠

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，請家長再跟老師說。