

實驗附幼11月菜單

營養師：

日期	星期	早點	午餐						午點	主食類 (份)	蛋豆魚類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	奶類 (份)	油脂類 (份)	
			主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果								
11月1日	二	慶生會+優酪乳	麥片飯	海帶排骨 海帶,紅白蘿蔔,排骨	家常小炒 干丁,玉米粒,洋芋	高麗菜	冬瓜蛤蜊湯	水果	珍珠丸子*3	5	2	2	1	0	1	
11月2日	三	水果拼盤	茄汁義大利麵+小三角薯餅+炒油菜+青木瓜湯 白麵,番茄,洋蔥,三丁,絞肉,蕃茄醬+三角薯餅*1+青木瓜,大骨						(換優)	芋頭肉末粥 芋頭,絞肉,香菇	6	2	2	1	0	1
11月3日	四	水果拼盤	糙米飯	油豆腐丁 油腐,雞丁,紅蘿蔔	白菜滷 大白菜,生香菇,肉絲	空心菜	海芽蛋花湯 海芽,蛋	(換優)	小饅頭*2+鮮乳	5	2	1	1	1	1	
11月4日	五	杯子蛋糕+養樂多	五穀飯	筍干燒肉 筍干,福菜,肉片	蕃茄炒蛋 蕃茄,豆腐,雞蛋	四季豆	黃芽排骨湯 黃豆芽,排骨	水果	肉絲粉絲湯 肉絲,高麗菜,冬粉,生木耳	5	2	2	1	0	1	
11月7日	一	水果拼盤	芝麻飯	滷嫩豆腐 手工嫩豆腐*1	咖哩洋芋 洋芋,白花菜,洋蔥,紅蘿蔔	高麗菜	牛蒡鮮蔬湯 牛蒡,大白菜,鮑菇	水果	茶葉蛋+果汁	6	2	2	2	0	1	
11月8日	二	水果拼盤	紫米飯	瓜子燒肉 攪花瓜,豆干,絞肉	鮮菇筍片 生香菇,竹筍,紅蘿蔔	油菜	涼薯排骨湯 涼薯,排骨	水果	吻仔魚粥 吻仔魚,小白菜,蛋	5	2	2	2	0	1	
11月9日	三	水果拼盤	高麗菜拌飯+清蒸魚片+炒青花菜+紫菜蘿蔔湯 高麗菜,乾香菇絲,紅蘿蔔,肉絲+魚片*1,樹子++青花菜+紫菜,白蘿蔔,大骨						水果	綠豆地瓜甜湯 綠豆,地瓜	6	2	2	2	0	1
11月10日	四	水果拼盤	糙米飯	醬燒雞丁 洋蔥,雞丁	海帶白干絲 海帶絲,白干絲,豆芽菜	空心菜	三絲湯 生木耳,金針菇,肉絲	水果	全麥餐包+鮮乳	5	2	2	2	1	1	
11月11日	五	餐包+養樂多	胚芽飯	玉米肉末 玉米粒,絞肉,青豆仁	鮮菇白花 紅蘿蔔,白花菜,鮑魚菇	大白菜	牛蒡鮮菇湯 牛蒡,秀針菇,大骨	水果	肉骨茶湯 排骨,蘿蔔,凍豆腐,肉骨茶包	5	2	2	1	0	1	
11月14日	一	水果拼盤	海苔飯	鮮菇麵腸 杏鮑菇頭,麵腸	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,蛋	油菜	冬瓜素羹湯 冬瓜,素羹	水果	蒸地瓜+麥茶	5	2	1	2	1	1	
11月15日	二	水果拼盤	五穀飯	薑汁燒肉 洋蔥,肉片	玉米干丁 毛豆仁,玉米,碎干丁	空心菜	鮮菇蘿蔔湯 蘿蔔,鮑菇,大骨	水果	燕麥芙蓉粥 燕麥片,洗選蛋,生香菇,小白菜	5	2	2	2	0	1	
11月16日	三	水果拼盤	咖哩飯+香酥柳葉魚+炒花菜+筍絲湯 洋蔥,洋芋,紅蘿蔔,肉片+柳葉魚*2+花菜+木耳,筍絲,大骨						水果	蒸蘿蔔糕+豆漿	5	2	2	2	0	1
11月17日	四	水果拼盤	糙米飯	青木瓜燒雞 青木瓜,雞丁	西芹銀芽 西芹,紅蘿蔔,豆芽菜	高麗菜	鴨香粉絲湯 冬粉,鴨丁	水果	果醬吐司*1+鮮乳 果醬,吐司	5	2	2	2	1	1	
11月18日	五	杯子蛋糕+養樂多	麥片飯	蛋香肉末 洗選蛋,絞肉,四季豆	滷海帶蘿蔔 紅蘿蔔,海帶片,油豆腐	大A菜	味噌海芽湯 味噌,海芽,大白菜	水果	桂圓紅豆紫米粥 紅豆,紫米,桂圓	5	2	2	1	0	1	
11月21日	一	水果拼盤	芝麻飯	香菇蒸蛋 香菇,三丁,蛋	茄汁豆皮 生豆包,洋蔥,蕃茄醬	空心菜	黃芽紫菜湯 黃豆芽,紫菜	水果	中華豆花	6	2	2	2	0	1	
11月22日	二	水果拼盤	紫米飯	豆腐肉末 豆腐,絞肉,蔥	蝦皮高麗菜 蝦皮,生木耳,高麗菜	青花菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔,魚丸	水果	鍋燒烏龍麵 烏龍麵,青江菜,豆腐,肉絲	6	2	2	2	0	1	
11月23日	三	水果拼盤	什錦板條+滷腿排+炒油菜+南瓜湯 板條,紅蘿蔔,小白菜,絞肉,豆芽菜+雞腿排*1+油菜+南瓜,薑						水果	豆沙包+堅果+豆漿	6	2	2	2	0	1
11月24日	四	水果拼盤	五穀飯	砂鍋魚片 大白菜,魚片1/2,香菇	花菜燴鵪鶉蛋 白花菜,紅蘿蔔,鵪鶉蛋	大A菜	蓮子木耳湯 蓮子,薏仁,白木耳,排骨	水果	起士吐司*1+鮮乳	6	2	2	2	1	1	
11月25日	五	餐包+養樂多	胚芽飯	銀芽肉絲 豆芽菜,肉絲,生木耳	關東煮 香菇,米血丁,海結,百頁	大白菜	洋芋排骨湯 洋芋,排骨	水果	米粉湯 米苔目,豆芽菜,絞肉,香菇	5	2	2	1	0	1	
11月28日	一	水果拼盤	地瓜飯	香菇素香 菇絲,洋蔥,碎豆干丁,絞紅蔥頭	鮮蔬粉絲 高麗菜,木耳,冬粉	油菜	味噌蘿蔔湯 味噌,紅白蘿蔔,金針菇	水果	安神小米甜粥 紅粟,小米,糯米	6	2	2	2	0	1	
11月29日	二	水果拼盤	紫米飯	腰果雞丁 小黃瓜,腰果,雞丁	滷冬瓜油豆腐 冬瓜,油豆腐	空心菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄,洗選蛋,高麗菜	水果	雞絲麵 雞絲麵,肉絲,大A菜,鮑菇	5	2	2	2	0	2	
11月30日	三	水果拼盤	夏威夷炒飯+清蒸南瓜+大A菜+養生菇菇湯 鳳梨罐,三丁,洋蔥,蕃茄醬,肉鬆,絞肉+南瓜+薑末+大A菜+枸杞,秀針菇,鮑菇,大白菜						水果	餛飩湯 餛飩*3,小白菜	5	2	2	2	0	2

热量
(kcal)
635
648
745
605
715
665
760
823
595
805
673
673
773
623
725
743
775
883
613
710
675
728