

內湖國小附設幼兒園11月菜單

日期	星期	早點	午餐					水果	午點
			主食	主菜	副菜	青菜	湯品		
11月1日	三	地瓜肉末粥 地瓜,絞肉,高麗菜	客家炒板條+應青+如意油豆腐 板條,肉絲,豆芽菜,胡蘿蔔,黑木耳,韭菜+應青+黃豆芽,油豆腐						水果拼盤
11月2日	四	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,生香菇,小白菜	糙米飯	海根燒雞 雞丁,海帶根,白蘿蔔	彩繪南瓜 南瓜,生木耳,玉米筍	應青	山藥肉絲湯 山藥,肉絲	水果	銀絲捲+鮮乳
11月3日	五	慶生蛋糕+麥茶	壽司+應青+玉米大骨湯 海苔片,洗選蛋,紅蘿蔔,小黃瓜,肉鬆+青菜+玉米結,大骨						水果拼盤
11月6日	一	米苔目湯 米苔目,肉絲,小白菜	小米飯	冬瓜燒凍腐 凍豆腐,冬瓜,枸杞	三色蒸蛋 洗選蛋,三色丁	應青	黃瓜片絲湯 大黃瓜,油片絲		水果拼盤
11月7日	二	馬鈴薯營養粥 馬鈴薯,絞肉,紅蘿蔔	五穀飯	回鍋肉片 肉片,高麗菜,青椒	鮮菇白花 白花菜,香菇,胡蘿蔔	應青	豆薯絞肉湯 豆薯,絞肉	水果	馬拉糕+鮮乳
11月8日	三	珍珠丸子*3	茄汁肉醬麵+應青+海芽蛋花湯 白油麵,絞肉,三色丁,洋蔥,青花菜,蕃茄醬+應青+乾海芽,洗選蛋						水果拼盤
11月9日	四	絲瓜肉絲意麵 意麵,肉絲,絲瓜	薏仁飯	沙茶雞丁 雞丁,高麗菜,洋蔥,沙茶醬	小瓜炒肉絲 肉絲,小黃瓜,黑木耳	炒青菜	芹香白玉湯 白蘿蔔,芹菜	水果	豆沙包+鮮乳
11月10日	五	牛蒡鮮菇雞湯 雞丁,牛蒡,金針菇,紅棗	南瓜菇菇炊飯+應青+白菜三絲湯 肉絲,南瓜,生香菇,三色丁,洋蔥+應青+大白菜,木耳,紅蘿蔔						水果拼盤
11月13日	一	日式關東煮 白蘿蔔,油豆腐,黑輪,海帶結,柴魚片	芝麻飯	香酥雙拼 魚丁,甜不辣	田園玉筍 玉米筍,小黃瓜,胡蘿蔔	應青	紅棗青木瓜湯 青木瓜,紅棗		水果拼盤
11月14日	二	滑蛋玉米粥 玉米粒,洗選蛋,香菇	糙米飯	麻油雞 雞丁,凍豆腐,金針菇,麻油	芽菜甜條 甜條,綠豆芽,紅蘿蔔,韭菜	應青	南瓜大骨湯 南瓜,大骨	水果	菜包+鮮乳
11月15日	三	燒賣*3	紅燒麵疙瘩湯+應青+麥克雞塊 麵疙瘩,肉丁,番茄,白蘿蔔,胡蘿蔔,洋蔥,青蔥+應青+麥克雞塊2						水果拼盤
11月16日	四	味噌烏龍湯麵 烏龍麵,海帶芽,肉片,青江菜,味噌	胚芽飯	豉汁雞丁 雞丁,冬瓜,豆豉	白菜滷 大白菜,角螺,香菇	應青	筍香肉片湯 筍片,肉片	水果	杯子蛋糕+鮮乳
11月17日	五	貢丸湯 貢丸*2,乾海芽	咖哩豬肉燴飯+應青+青菜豆腐湯 豬柳,洋蔥,馬鈴薯,紅蘿蔔,咖哩粉+青菜+小白菜,豆腐						水果拼盤
11月20日	一	小籠湯包*3	麥片飯	素滷桶 素肚,熟花生,杏鮑菇,白蘿蔔	紅絲炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔,青蔥	應青	當歸素湯 大白菜,金針菇,當歸		水果拼盤
11月21日	二	榨菜肉絲湯冬粉 冬粉,肉絲,榨菜絲	燕麥飯	照燒肉片 肉片,洋蔥,青蔥,金針菇,柴魚片	冬瓜燴魚羹 冬瓜,魚羹,紅蘿蔔	應青	結頭排骨湯 結頭菜,排骨	水果	芋泥包+鮮乳
11月22日	三	餛飩湯 餛飩*3,紫菜,芹菜	芋頭米粉湯+應青+塔香滷味 乾細米粉,芋頭,肉絲,香菇,芹菜,胡蘿蔔,蝦米+青菜+米血,黑豆干,海帶結,九層塔,滷包						水果拼盤
11月23日	四	奶香南瓜粥 南瓜,絞肉,玉米筍,奶水	紫米飯	青木瓜燻雞 雞丁,青木瓜,紅棗	洋芋肉末 馬鈴薯,絞肉,三色丁	應青	紫菜豆腐湯 紫菜,豆腐	水果	玉米脆片+鮮乳
11月24日	五	乾拌水餃*5	上海炊飯+應青+紅豆西米露 肉絲,培根,青江菜,生香菇+青菜+紅豆,西谷米						水果拼盤
11月27日	一	肉骨湯麵線 白麵線,高麗菜,生香菇,凍豆腐,肉骨茶包	芝麻飯	茄汁豆腐 豆腐,洋蔥,甜椒,蕃茄醬	雙色花菜 青花菜,白花菜,胡蘿蔔	應青	海結油腐湯 海帶結,油豆腐		水果拼盤
11月28日	二	香煎蘿蔔糕*2	糙米飯	香菇肉燥 絞肉,香菇,洋蔥	開陽高麗菜 高麗菜,蝦米,胡蘿蔔	應青	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔,排骨	水果	全麥餐包+鮮乳
11月29日	三	南瓜肉末粥 南瓜,絞肉,鮑菇	肉絲炒麵+應青+味噌湯 黃油麵,肉絲,香菇,胡蘿蔔,高麗菜+應青+味噌,豆腐,海帶芽,柴魚片						水果拼盤
11月30日	四	香蒸地瓜*1	薏仁飯	醬爆雞丁 雞丁,小黃瓜,洋蔥,甜麵醬	小魚干片 豆干片,小魚干,青椒	應青	羅宋湯 馬鈴薯,洋蔥,蕃茄	水果	芝麻包+鮮乳