

內湖國小附設幼兒園11月菜單

日期	星期	早點	午餐					午點
			主食	主菜	副菜	青菜	湯	
11月1日	五	香蒸地瓜*1	壽司+炒青菜+紫菜蛋花湯 海苔片, 洗選蛋, 紅蘿蔔, 小黃瓜, 肉鬆+青菜+紫菜, 洗選蛋					水果拼盤
11月4日	一	蒲瓜肉末粥 蒲瓜, 絞肉, 鮑菇	芝麻飯	冬瓜燒凍腐 凍豆腐, 冬瓜, 枸杞	金菇蒸蛋 洗選蛋, 金針菇	應青	當歸素湯 大白菜, 金針菇, 當歸	餛飩湯 餛飩*3, 紫菜
11月5日	二	水果拼盤	糙米飯	糖醋魚 魚丁, 洋蔥, 甜椒, 蕃茄醬	茄汁豆腐 豆腐, 蕃茄, 絞肉	應青	豆腐蛋花湯 豆腐, 洗選蛋	芋泥包+豆漿
11月6日	三	蛋餅	親子丼飯+炒青菜+味噌湯 雞丁, 洋蔥, 洗選蛋, 高麗菜+青菜+味噌, 豆腐, 洋蔥					水果拼盤
11月7日	四	榨菜肉絲湯冬粉 冬粉, 肉絲, 榨菜絲	五穀飯	沙茶雞丁 雞丁, 高麗菜, 洋蔥, 沙茶醬	彩繪白玉 白蘿蔔, 玉米筍, 毛豆	應青	筍香肉片湯 筍片, 肉片	菜包+鮮乳
11月8日	五	慶生蛋糕+麥茶	茄汁肉醬麵+應青+玉米濃湯 白油麵, 絞肉, 三色丁, 洋蔥, 青花菜, 蕃茄醬+應青+玉米粒, 洋芋, 洗選蛋, 洋蔥, 奶水					水果拼盤
11月11日	一	蕃茄肉末粥 蕃茄, 金針菇, 大白菜, 絞肉	麥片飯	酸菜麵腸 麵腸, 酸菜, 筍絲, 薑絲	洋蔥炒蛋 洗選蛋, 洋蔥	應青	山藥蘿蔔湯 山藥, 蘿蔔	金針鮮雞湯 雞丁, 金針菇, 紅棗
11月12日	二	水果拼盤	小米飯	壽喜燒肉 絞肉, 洋蔥, 豆腐	蒲瓜甜條 蒲瓜, 甜不辣, 紅蘿蔔	應青	海芽肉絲湯 乾海芽, 肉絲	銅鑼燒+豆漿
11月13日	三	香煎蘿蔔糕*2	麻油鮮菇蒸飯+炒青菜+蒲瓜鮮菇湯 肉絲, 生香菇, 高麗菜, 紅蘿蔔, 麻油+應青+蒲瓜, 金針菇					水果拼盤
11月14日	四	絲瓜肉絲麵 白麵線, 肉絲, 絲瓜	胚芽飯	豆瓣豬柳 豬柳, 洋蔥, 黑木耳, 豆瓣醬	黃瓜鮮匯 大黃瓜, 秀珍菇, 紅蘿蔔	應青	秀菇排骨湯 排骨, 秀珍菇	筍香包+鮮乳
11月15日	五	乾拌水餃*5	什錦炒米粉+炒青菜+枸杞青木瓜湯 炊粉, 絞肉, 洋蔥, 芹菜, 香菇+應青+青木瓜, 枸杞					水果拼盤
11月18日	一	馬鈴薯肉末粥 馬鈴薯, 絞肉, 紅蘿蔔	海苔飯	打拋豆丁 豆干丁, 洋蔥, 蕃茄, 九層塔	三色炒蛋 洗選蛋, 三色丁	應青	番茄豆腐湯 蕃茄, 豆腐, 高麗菜	貢丸湯 貢丸*2, 乾海芽
11月19日	二	水果拼盤	燕麥飯	柳葉魚*3	時蔬冬粉 冬粉, 豆芽菜, 碎干丁, 紅蘿蔔	應青	黃瓜雞湯 大黃瓜, 帶骨胸丁, 枸杞	雙色饅頭+豆漿
11月20日	三	珍珠丸子*3	滷肉飯+炒青菜+海帶洋芋湯 絞肉, 三色丁, 生香菇, 洋蔥+青菜+海帶結, 馬鈴薯					水果拼盤
11月21日	四	味噌烏龍湯麵 烏龍麵, 海帶芽, 肉片, 青江菜, 味噌	糙米飯	薑燒豬肉 肉片, 洋蔥, 薑	田園玉筍 玉米筍, 小黃瓜, 胡蘿蔔	應青	如意豆腐湯 黃豆芽, 豆腐	芝麻包+鮮乳
11月22日	五	鍋貼*3	酸辣湯麵+應青+香酥花枝排 白油麵, 肉絲, 豆腐, 洗選蛋, 木耳, 紅蘿蔔, 筍絲+應青+花枝排					水果拼盤
11月25日	一	皮蛋瘦肉粥 皮蛋, 絞肉, 青江菜	芝麻飯	蠔油素雞 素雞, 洋蔥, 胡蘿蔔, 素蠔油	蛋酥白菜油 大白菜, 雞蛋	應青	蘿蔔豆腐湯 白蘿蔔, 油豆腐	燒賣*3
11月26日	二	水果拼盤	薏仁飯	瓜仔肉燥 絞肉, 碎干丁, 洋蔥, 絞花瓜	培根高麗菜 高麗菜, 培根	應青	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯, 排骨	銀絲卷+豆漿
11月27日	三	米苔目湯 米苔目, 小白菜, 生木耳	油飯+炒青菜+冬瓜大骨湯 糯米, 絞肉, 紅蘿蔔, 香菇, 洋蔥, 麻油+應青+冬瓜, 大骨					水果拼盤
11月28日	四	雞絲麵 雞絲麵, 肉絲, 凍豆腐, 青江菜	紫米飯	三杯雞丁 雞丁, 冬瓜, 九層塔	金菇蒸蛋 洗選蛋, 金針菇	應青	黃瓜肉絲湯 大黃瓜, 肉絲	杯子蛋糕+鮮乳
11月29日	五	蔥抓餅*1	肉絲炒麵+炒青菜+海芽豆腐湯 黃油麵, 肉絲, 香菇, 胡蘿蔔, 高麗菜+應青+乾海芽, 豆腐					水果拼盤