

**私立長庚學校財團法人長庚科技大學附設桃園市實驗幼兒園**  
**107 學年度第 1 學期 11 月份餐點表**

		一	二	三	四	五
第一週	早點心				11/1 時令水果兩種	11/2 時令水果兩種
	午 餐				• 米飯           • 土魷魚 • 時令蔬菜   • 紅蘿蔔炒菇	• 米飯           • 香炒海帶絲 • 時令蔬菜   • 金針菇燴豆腐
	午點心				海帶芽蛋花湯 綠豆湯	小白菜蛋花湯 吐司
第二週	早點心	11/5 時令水果兩種	11/6 時令水果兩種	11/7 時令水果兩種	11/8 時令水果兩種	11/9 時令水果兩種
	午 餐	• 米飯   • 筍白筍炒紅蘿蔔 • 時令蔬菜 • 魚板蒸蛋	• 米飯       • 滷小腿 • 時令蔬菜 • 九層塔煎蛋	• 肉絲炒飯 • 時令蔬菜	• 米飯       • 芹菜甜不辣 • 時令蔬菜 • 清蒸鯛魚	• 米飯       • 洋蔥炒土豆 • 時令蔬菜 • 鮮菇蒸蛋
	午點心	金針肉絲湯 香鬆飯糰	冬瓜魚丸湯 黑糖饅頭	玉米濃湯 紅豆湯	虱目魚丸湯 什錦米苔目	玉米絲瓜湯 吐司
第三週	早點心	11/12 時令水果兩種	11/13 時令水果兩種	11/14 時令水果兩種	11/15 時令水果兩種	11/16 時令水果兩種
	午 餐	• 米飯       • 紅蘿蔔炒蛋 • 時令蔬菜 • 乾煎里肌肉	• 米飯       • 瓜子蒸肉 • 時令蔬菜 • 炒三菇	• 什錦炒麵 • 時令蔬菜	• 米飯       • 蔥燒豬肉 • 時令蔬菜 • 番茄炒蛋	• 米飯       • 蔬菜咖哩 • 時令蔬菜 • 香煎豆腐
	午點心	羅宋湯 南瓜粥	玉米蛋花湯 地瓜甜湯	蓮藕排骨湯 黑糖西米露	肉丁冬瓜湯 蘿蔔糕	紫菜蛋花湯 吐司
第四週	早點心	11/19 時令水果兩種	11/20 時令水果兩種	11/21 時令水果兩種	11/22 時令水果兩種	11/23 時令水果兩種
	午 餐	• 米飯       • 炒海帶絲 • 時令蔬菜 • 香煎雞胸肉	• 米飯       • 滷油豆腐 • 時令蔬菜 • 咖哩馬鈴薯	• 雞肉飯 • 時令蔬菜	• 米飯       • 清蒸鯛魚 • 時令蔬菜 • 鮮菇筍白筍	• 米飯       • 炒木須 • 時令蔬菜 • 滷豆干丁
	午點心	冬瓜肉絲湯 滑蛋瘦肉粥	白蘿蔔貢丸湯 麵線羹	酸辣湯 雲吞麵	馬鈴薯排骨湯 仙草	黃豆芽湯 吐司
第五週	早點心	11/26 時令水果兩種	11/27 時令水果兩種	11/28 時令水果兩種	11/29 時令水果兩種	11/30 時令水果兩種
	午 餐	• 米飯       • 香酥百葉 • 時令蔬菜 • 什錦燴黃瓜	• 米飯       • 皮蛋豆腐 • 時令蔬菜 • 炒蒲瓜	• 什錦烏龍麵 • 時令蔬菜	• 米飯       • 清蒸鯛魚 • 時令蔬菜 • 三杯杏包菇	• 米飯       • 炸豆腐 • 時令蔬菜 • 炒三色豆
	午點心	牛蒡肉絲湯 銀絲卷	莧菜吻魚湯 關東煮	南瓜濃湯 米苔目甜湯	大黃瓜肉絲湯 玉米肉絲粥	鮮菇湯 吐司

【註】\* 水果之廠商為「四季水果食品公司」；餐點由廚工烹調；麵包之廠商為「英吉利手工麵包坊」

\* 菜單設計原則— 包含五大類營養素 / 視廚餘調整份量 / 經本校營養老師審核

\* 食物烹調原則— 切細小塊 / 質地需軟 / 不加生食（如：不加未煮熟之蔥花）/ 口味較淡（如：低糖低鹽、不加辣椒等）

營養老師：

園長：

經辦：

廚工：