

嘉義市東區蘭潭國小附設幼兒園 113年11月份菜單

| 日期 | 星期 | 早點 | 午餐 | | | | | | 午點 |
|----|----|------------|-----|---------|-------|-------|--------|------|------------|
| 1 | 五 | 越南河粉 | 白米飯 | 砂鍋魚丁 | 蠔油肉絲 | 炒有機蔬菜 | 愛玉甜湯 | 水果 | 芝麻包+低糖豆漿 |
| 4 | 一 | 鯛魚粥 | 白米飯 | 三杯雞 | 壽喜燒 | 炒產銷蔬菜 | 結頭排骨湯 | 水果 | 豆漿麥片 |
| 5 | 二 | 南瓜濃湯 | 白米飯 | 粉蒸肉 | 冬瓜魚丸 | 炒高麗菜 | 酸辣湯 | | 水果拼盤 |
| 6 | 三 | 紅豆麵包+無糖優酪乳 | 麵食 | 炒米粉 | 滷味 | 炒產銷蔬菜 | 豆腐味噌湯 | 水果 | 關東煮 |
| 7 | 四 | 韓式冬粉 | 白米飯 | 樹子蒸魚 | 螞蟻上樹 | 炒地瓜葉 | 蔬菜湯 | | 水果拼盤 |
| 8 | 五 | 元氣養生粥 | 白米飯 | 香菇肉燥 | 紅蘿蔔炒蛋 | 炒有機蔬菜 | 珍珠鮮奶茶 | 水果 | 雞塊+麥茶 |
| 11 | 一 | 米苔目 | 白米飯 | 鹹水雞 | 黃瓜什錦 | 炒產銷蔬菜 | 肉骨茶湯 | 水果 | 雜糧饅頭+無糖燕麥乳 |
| 12 | 二 | 什錦炒麵 | 白米飯 | 可樂豬腳 | 南瓜燴豆腐 | 炒高麗菜 | 什錦蛋花湯 | 國產豆漿 | 水果拼盤 |
| 13 | 三 | 清粥小菜 | 白米飯 | 鴨肉羹 | 冰心地瓜 | 炒產銷蔬菜 | 奶皇包 | 水果 | 蔭瓜香菇雞湯 |
| 14 | 四 | 麻油麵線 | 白米飯 | 照燒魚片 | 鮮蔬甜不辣 | 炒青花椰 | 鮮筍丸子湯 | | 水果拼盤 |
| 15 | 五 | 生日蛋糕+鮮奶 | 白米飯 | 蒙古烤肉 | 玉米炒蛋 | 炒有機蔬菜 | 冬瓜山粉圓 | 水果 | 玉米濃湯 |
| 18 | 一 | 什錦炒飯 | 白米飯 | 豆輪燒肉 | 銀芽雞絲 | 炒產銷蔬菜 | 榨菜肉絲湯 | 水果 | 起司饅頭+黑芝麻豆漿 |
| 19 | 二 | 海鮮拉麵 | 白米飯 | 炸肉質魚 | 洋芋肉末 | 開陽白菜 | 冬瓜肉骨酥湯 | | 水果拼盤 |
| 20 | 三 | 玉米蛋餅+米漿 | 白米飯 | 紅燒豬肉麵 | 滷蛋 | 炒產銷蔬菜 | 芋頭饅頭 | 水果 | 茶壺湯 |
| 21 | 四 | 鮮筍肉絲粥 | 白米飯 | 瓜仔肉 | 宮廷炒年糕 | 炒地瓜葉 | 當歸鴨 | | 水果拼盤 |
| 22 | 五 | 雞絲蛋麵 | 白米飯 | 馬鈴薯燉肉 | 鮮蔬寬粉 | 炒有機蔬菜 | 冬瓜仙草蜜 | 水果 | 山藥蓮子粥 |
| 25 | 一 | 蒸蘿蔔糕 | 白米飯 | 鹹酥雞 | 蒸蛋 | 炒產銷蔬菜 | 關東煮 | 水果 | 鮮肉包+低糖豆漿 |
| 26 | 二 | 結頭凍腐湯 | 白米飯 | 蒸魚 | 麻醬豆芽 | 炒地瓜葉 | 玉米濃湯 | | 水果拼盤 |
| 27 | 三 | 蘑菇義大利麵 | 白米飯 | 虱目魚柳海鮮粥 | 海陸雙拼 | 炒產銷蔬菜 | 起司饅頭 | 水果 | 綠豆蒜 |
| 28 | 四 | 蔬菜煎餅 | 白米飯 | 麻油雞 | 麻婆豆腐 | 炒大白菜 | 養生湯 | | 水果拼盤 |
| 29 | 五 | 鍋燒意麵 | 白米飯 | 酸菜鴨 | 培根洋蔥 | 炒有機蔬菜 | 黑麥珍奶 | 水果 | 仙草蜜 |

* 本園一律使用國產豬肉牛肉食材

* 本產品含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質的穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及製品，不適合對其過敏體質者食用

*11/20大班校外教學當日不在學校用餐。