



臺南市私立星堡幼兒園
112 學年度第一學期 11 月份餐點表



日期	星期	上午 點心 9:00	午 餐 11:30	水果	下午 點心 15:00	餐點類別檢核			
						全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
11/01	三	鍋燒冬粉 冬粉, 蘿蔔絲, 高麗菜, 洋葱, 蔥	咖哩豬肉燴飯+炒時令蔬菜+蘿蔔排骨湯 白米, 豬肉, 花椰菜, 青豆仁, 紅蘿蔔丁, 咖哩, 白蘿蔔, 大骨, 時令蔬菜	西瓜	味噌豆腐湯 味噌, 豆腐, 小魚乾, 柴魚	✓	✓	✓	✓
11/02	四	蘿蔔糕炒蛋 蘿蔔糕, 玉米, 雞蛋, 蔥	醬燒肉絲燴麵+小白菜炒香菇 麵, 香菇, 豬肉, 洋葱, 高麗菜, 木耳, 小白菜, 紅蘿蔔絲	西瓜	古早味麵線 油蔥, 高麗菜, 麵線	✓	✓	✓	✓
11/03	五	木耳鮮菇湯 黑木耳, 香菇, 秀珍菇	黃金奶香南瓜粥+炒蔬菜 白米, 南瓜, 牛奶, 豬肉, 時令蔬菜	西瓜	珍珠甜湯 珍珠, 二級砂糖	✓	✓	✓	✓
11/06	一	玉米濃湯 玉米, 香菇, 紅蘿蔔, 洋葱	高麗菜肉末滑蛋粥 白米, 高麗菜, 豬肉, 雞蛋, 洋葱, 紅蘿蔔, 玉米, 豌豆	西瓜	草莓吐司+麥茶 草莓果醬, 吐司, 麥茶包	✓	✓	✓	✓
11/07	二	玉米蔬菜粥 雞蛋, 白米, 玉米, 洋葱	古早味魯麵羹+炒蔬菜 油麵, 魚羹, 筍絲, 大白菜, 時令蔬菜	西瓜	QQ 地瓜湯 地瓜, 粉角, 芋頭, 二砂糖	✓	✓	✓	✓
11/08	三	鮮蔬豬肉意麵 意麵, 豬肉, 紅蘿蔔, 高麗菜	夏威夷蛋炒飯+炒蔬菜+冬瓜貢丸湯 白米, 雞蛋, 鳳梨, 紅蘿蔔, 青豆仁, 玉米, 時令蔬菜, 冬瓜, 貢丸	西瓜	翡翠蟹絲羹 菠菜, 蟹絲, 魚板	✓	✓	✓	✓
11/09	四	蛋香鹹粥 白米, 雞蛋, 蘿蔔, 青豆仁, 玉米	茄汁鯖魚蔬菜麵 香菇, 國產豬肉, 高麗菜, 洋葱, 木耳, 麵, 鯖魚, 番茄, 芭樂	西瓜	三杯關東煮 黑輪, 米血, 魚丸, 薑, 醬油, 二級砂糖, 九層塔	✓	✓	✓	✓
11/10	五	菠菜吻仔魚濃湯 玉米, 菠菜, 吻仔魚	南瓜雞肉粥+炒青江菜 高麗菜, 雞蛋, 紅蘿蔔, 國產豬肉, 南瓜, 雞肉, 白米	西瓜	芋頭西米露 芋頭, 牛奶, 西米露, 二砂糖	✓	✓	✓	✓
11/13	一	香煎蘿蔔糕 醬油, 蘿蔔糕, 蔥	芹香魚片海鮮粥 白米, 虱目魚肉, 豬肉, 花枝, 芹菜, 高麗菜, 洋葱	香蕉	蛋香吐司+麥茶 吐司, 蛋液, 大麥, 二砂糖	✓	✓	✓	✓
11/14	二	廣式鹹粥 白米, 皮蛋, 肉鬆, 木耳	榨菜肉絲湯麵 麵條, 榨菜絲, 小白菜, 芹菜, 油蔥酥, 豬肉	香蕉	健康燕麥甜湯 大燕麥片, 薏仁, 二砂糖	✓	✓	✓	✓
11/15	三	香炒粿仔條 粿仔, 韭菜, 豬肉, 豆芽菜	醬瓜滷香燴飯+玉米排骨湯 白米, 香菇, 蝦米, 豬肉, 蘿蔔, 醬瓜, 小烏蛋, 洋葱, 玉米, 排骨, 芹菜	香蕉	銀芽豆腐羹 豆腐, 豆芽菜, 豬肉	✓	✓	✓	✓
11/16	四	絲瓜糙米粥 絲瓜, 糙米, 豬肉, 小魚乾	奶香蘑菇義大利麵+炒蔬菜 麵條, 牛奶, 義大利麵, 紅蘿蔔, 蘑菇, 洋葱, 豬肉, 時令蔬菜	香蕉	綜合天婦羅 甜不辣, 米血, 白蘿蔔	✓	✓	✓	✓
11/17	五	白菜蛋花肉絲麵 白菜, 雞蛋, 豬肉, 麵條	砂鍋什錦燴飯+大白菜魚丸湯 白米, 香菇, 蝦米, 豬肉, 紅蘿蔔, 洋葱, 木耳, 雞蛋, 芭樂	香蕉	豆腐蔬菜羹 豆腐, 高麗菜, 豬肉, 黑木耳	✓	✓	✓	✓
11/20	一	菲香蘿蔔糕 韭菜, 蘿蔔糕, 豆芽菜	海鮮滑蛋粥+炒青江菜 蝦, 花枝, 雞蛋, 玉米, 洋葱, 香菇, 青江菜, 薑絲	香蕉	草莓吐司+冬瓜茶 吐司, 草莓果醬, 冬瓜塊, 草莓醬	✓	✓	✓	✓
11/21	二	青豆蔬菜粥 火腿, 玉米, 雞蛋, 蔥, 青豆	蔥爆三鮮烩麵+紫菜蛋花湯 蝦, 花枝, 魚, 木耳, 洋葱, 紅蘿蔔, 鐵板麵, 紫菜, 雞蛋	香蕉	紅豆薏仁粥 紅豆, 薏仁, 二砂糖	✓	✓	✓	✓
11/22	三	鍋燒雞絲麵 雞絲麵, 小白菜, 豬肉	茄汁蘑菇鐵板燴飯+綜合菇湯 番茄, 番茄醬, 香菇, 豬肉, 紅蘿蔔, 蔥, 麵, 洋葱, 綜合菇	香蕉	絲瓜麵線 絲瓜, 薑絲, 麵線	✓	✓	✓	✓
11/23	四	芙蓉雞汁粥 白米, 玉米, 翡翠, 雞肉, 蔥	豚香筍絲大滷麵 麵, 雞蛋, 肉羹, 豆芽菜, 高麗菜, 筍絲, 豬肉, 木耳, 紅蘿蔔	香蕉	魚香甜不辣 甜不辣, 洋葱, 番茄	✓	✓	✓	✓
11/24	五	洋芋濃湯 馬鈴薯, 玉米, 紅蘿蔔, 雞蛋, 豬肉	豬肉水餃+味噌湯 水餃皮, 高麗菜, 國產豬肉, 小魚乾, 豆腐, 味噌, 柴魚片	香蕉	QQ 粉圓甜湯 粉圓, 冬瓜, 二級砂糖	✓	✓	✓	✓
11/27	一	芹香魚丸羹 魚丸, 芹菜, 白菜	精燉魚骨海鮮時蔬粥 白米, 虱目魚肉, 虱目魚骨, 花枝漿, 芹菜, 高麗菜	芭樂	沙拉三明治+決明子茶 吐司, 沙拉, 決明子, 細砂糖	✓	✓	✓	✓
11/28	二	火腿玉米蛋 火腿丁, 雞蛋, 玉米	奶油培根燴麵 白米, 奶油, 培根, 香菇, 洋葱, 高麗菜	芭樂	八寶地瓜湯 地瓜, 紅豆, 薏仁, 綠豆, 二砂糖	✓	✓	✓	✓
11/29	三	鍋燒冬粉 冬粉, 豬肉, 竹輪, 紅蘿蔔	香腸炒飯+冬瓜排骨湯 香腸, 雞蛋, 豌豆, 玉米, 紅蘿蔔, 洋葱, 冬瓜, 排骨	芭樂	蔬菜煎餅 高麗菜, 麵粉, 木耳, 紅蘿蔔	✓	✓	✓	✓
11/30	四	高麗菜豬肉粥 高麗菜, 國產豬肉絲, 麵條	雙菇燒豆腐燴麵 鮮香菇, 金針菇, 豬肉, 高麗菜, 洋葱, 木耳, 麵	芭樂	黃瓜貢丸湯 大黃瓜, 貢丸, 芹菜	✓	✓	✓	✓

*本園肉品皆使用國產肉品, 敬請家長安心!

2023/10/31 製表

