

臺北市內湖區西湖國小附設幼兒園111學年第1學期11月份點心表

日期	星期	上午點心	下午點心
11/1	二	滑蛋雞片粥	芋頭牛奶西米露
11/2	三	蘿蔔絲餅、無糖優酪乳	鮭魚炒飯、米漿
11/3	四	關東煮	南瓜堅果饅頭、鮮奶
11/4	五	香菇肉羹湯	玉米脆片、鮮奶
11/7	一	煎餃、菜心湯	肉鬆三明治、低糖豆漿
11/8	二	什錦鮮菇粥	紅豆紫米粥
11/9	三	蛋餅、優酪乳	香菇肉絲炒麵、麥茶
11/10	四	番茄通心麵濃湯	豆沙包、鮮奶
11/11	五	校外教學	
11/14	一	金黃燒賣、什錦蔬菜湯	克林姆麵包、無糖豆漿
11/15	二	田園蔬菜粥	薏仁牛奶
11/16	三	洋蔥蛋煎餅、無糖優酪乳	油飯、薏仁糙米漿
11/17	四	魚丸冬粉湯	雜糧穀物饅頭、鮮奶
11/18	五	慶生蛋糕、麥茶	蜂蜜脆片、鮮奶
11/21	一	豬肉高麗菜水餃、冬瓜湯	火腿起士麵包、低糖豆漿
11/22	二	玉米鮪魚粥	南瓜牛奶甜湯
11/23	三	小肉餡餅、優酪乳	開陽炒麵條、麥茶
11/24	四	酸辣湯餃	乳酪捲、鮮奶
11/25	五	大滷麵	草莓奶酪
11/28	一	火腿燒賣、馬鈴薯排骨湯	奶酥麵包、無糖豆漿
11/29	二	茭白筍雞肉粥	桂圓八寶粥
11/30	三	九層塔煎餅、無糖優酪乳	翡翠蛋炒飯、糙米漿

◎本園餐點皆使用國產豬肉

臺北市內湖區西湖國民小學附設幼兒園 111年度11月份學校午餐食譜

NO	日期	星期	主食	副食			湯	水果	附餐	一週平均供應之份數		每日鈣量	
2	11/1	二	有機白米飯	香菇雞	越南寬粉	有機空心菜	海芽蛋花湯	水		豆魚肉蛋類	2.0 份	135.4	
3	11/2	三	薏仁飯	瓜仔蒸肉餅	三杯百頁	薑絲菠菜	冬瓜龍骨湯			蔬菜類	1.2 份	133.6	
4	11/3	四	有機糙米飯	酥炸魚丁	菜脯炒蛋	有機黑葉白菜	南瓜濃湯			水果類	1.0 份	197.6	
5	11/4	五	油飯		沙嗲雞排	有機高麗菜	味噌蔬菜湯			油脂與堅果種子類	2.5 份	147.7	
6	11/7	一	麥片飯	黑胡椒雞丁	什錦干片	有機青松菜	芋香米粉湯	果		全穀根莖類	5.2 份	326.3	
7	11/8	二	有機米芝麻飯	蒜泥白肉	甜不辣炒蛋	有機小白菜	肉骨茶湯			豆魚肉蛋類	3.5 份	200.5	
8	11/9	三	五穀飯	親子雞丼	蜜汁地瓜	薑絲油麥菜	青菜豆腐湯	供		蔬菜類	1.8 份	86.9	
9	11/10	四	奶油雞蓉螺絲麵		香料里肌	有機味美菜	義式番茄湯			水果類	1.0 份	135.0	
10	11/11	五	有機糙米飯	樹子魚片	白菜豆包	蔥酥地瓜葉	大滷湯	應		油脂與堅果種子類	2.5 份	154.1	
11	11/14	一	燕麥飯	香菇肉燥	高麗菜炒肉片	有機黑葉白菜	蘿蔔魚丸湯			全穀根莖類	4.2 份	279.2	
12	11/15	二	培根蛋炒飯		蔥燒雞腿	有機荷葉白菜	青木瓜龍骨湯	相		豆魚肉蛋類	2.9 份	122.3	
13	11/16	三	薏仁飯	咖哩魚	醬燒豆腸	薑絲A菜	冬菜冬粉湯			蔬菜類	1.5 份	88.2	
14	11/17	四	紫米飯	蜂蜜核桃雞	花椰炒肉絲	有機高麗菜	酸辣湯	互		水果類	1.0 份	184.6	
15	11/18	五	有機糙米飯	筍干扣肉	日式蒸蛋	蔥酥菠菜	山藥大骨湯			油脂與堅果種子類	2.5 份	164.0	
16	11/21	一	紅藜飯	安東燉雞	什錦豆腐	有機味美菜	黃瓜龍骨湯	搭		全穀根莖類	4.4 份	204.6	
17	11/22	二	有機米香鬆飯	砂鍋魚丁	關東煮	有機高麗菜	紫菜蛋花湯		補助豆奶	豆魚肉蛋類	2.7 份	227.3	
18	11/23	三	蔬食日：番茄紅燒素麵、紅茶滷蛋、香菇花椰、芝麻包						配		蔬菜類	1.4 份	419.6
19	11/24	四	有機糙米飯	白醬燉肉	彩蔬鮑菇	有機廣島菜	香菇雞湯	補助豆奶		水果類	1.0 份	116.8	
20	11/25	五	雜糧飯	椒鹽雞腿	上海年糕	薑絲菠菜	味噌豆腐湯			油脂與堅果種子類	2.5 份	148.3	
21	11/28	一	金瓜米粉		滷排骨	有機小白菜	蘿蔔雞湯			全穀根莖類	2.1 份	128.6	
22	11/29	二	有機白米飯	蔥爆魷魚炒豆干	香菇黃瓜	有機油江菜	雞蓉玉米濃湯		豆魚肉蛋類	1.8 份	260.0		
23	11/30	三	地瓜飯	左宗棠雞	麻油凍豆腐	柴香芥蘭	黃芽肉絲湯		蔬菜類	1.6 份	248.8		
※每日皆供應水果，水果種類有：香蕉、蘋果、火龍果、百香果、橘子、小番茄										鈉：每餐建議量		月均鈣量	
※本菜單依照教育部101年修訂「學校午餐食物內容及營養基準」之每日食物內容目標值 開立,其中份數是指以一週平均值計算每人每日應供應之份數。										不超過800毫克		186.8	