

財團法人天主教方濟各會附設臺南市私立麻豆樂人幼兒園 112年11月份幼生菜單  
 ※餐點設計採少油、少鹽、少糖為烹飪的健康三大原則。 ※蔬菜、水果以季節性出產品為主。

日期	上午點心		中午午餐			下午點心	
	餐點	食材	餐點	食材		餐點	食材
11/01 (三)	肉羹麵	麵條 肉羹 筍絲	麥片飯	米+麥片		板條肉絲湯	板條 肉絲 韭菜 油蔥酥
11/15 (三)			豬肉燴飯	肉片+空心菜+沙茶醬+蒜頭			
11/29 (三)			白菜豬肝湯	小白菜+豬肝			
			時令水果	香蕉 	水梨 		
11/02 (四)	水餃蛋花湯	水餃 小白菜 蛋	麥片飯	米+麥片		海鮮粥	白飯 蛤蜊 肉絲 白菜
11/16 (四)			紅燒獅子頭	肉丸+柴魚+醬油+洋蔥+太白粉			
11/30 (四)			新鮮蔬菜	大白菜+香菇+扁魚+蝦米+紅蘿蔔絲			
			白菜豆腐湯	白菜+豆腐+蛋			
			時令水果	蘋果 	香蕉 		
11/03 (五)	鍋燒意麵	意麵 白菜 火鍋丸 肉絲 蛋	芝麻飯	飯+芝麻		紅豆薏仁湯	紅豆 薏仁
11/17 (五)			肉絲炒雙菇	肉絲+杏鮑菇+香菇+蠔油+蔥花			
			新鮮蔬菜	莧菜+魷仔魚			
			貢丸粉絲湯	冬粉+貢丸+肉絲			
			時令水果	蘋果 	芭樂 		
11/06 (一)	滑蛋麵線	蛋 麵線	芝麻飯	飯+芝麻		味噌 拉麵	味噌 拉麵 肉絲 魚板 白菜
11/20 (一)			瓜仔肉末	絞肉+醬瓜+蔥花			
			新鮮蔬菜	油菜+秀珍菇			
			蛤蜊冬瓜湯	蛤蜊+冬瓜+薑絲			
			時令水果	水梨 	蘋果 		
11/07 (二)	蘿蔔糕蛋花湯	蘿蔔糕 小白菜 蛋	麥片飯	米+麥片		牛奶仙草凍	仙草汁 牛奶 八寶豆
11/21 (二)			壽喜燒	肉片+香菇+秀珍菇+百頁豆腐+壽喜燒醬			
			新鮮蔬菜	高麗菜+秀珍菇			
			蘿蔔香菇丸湯	白蘿蔔+香菇丸			
			時令水果	芭樂 	香蕉 		
11/08 (三)	蔬菜魚片粥	虱目魚肉 高麗菜 蔥花 白飯	麥片飯	米+麥片		銀絲卷 冬奶 慶生會	銀絲卷 冬瓜茶 牛奶 生日蛋糕
11/22 (三)			香腸炒飯	香腸絞肉+高麗菜+蛋+紅蘿蔔絲			
			蔬菜什錦湯	高麗菜+香菇+肉絲			
			時令水果	蘋果 	柳橙 		
11/09 (四)	玉米雞肉粥	白飯 雞肉 玉米粒 蛋 蔥花	麥片飯	米+麥片		擔仔麵	肉絲 麵條 韭菜 油蔥酥
11/23 (四)			油豆腐滷肉	油豆腐+肉燥+油蔥酥			
			新鮮蔬菜	小黃瓜+黑輪			
			豆腐味噌湯	豆腐+味噌+小魚乾+蔥花			
			時令水果	芭樂 	柳橙 		
11/10 (五)	榨菜肉絲麵	榨菜絲 關廟麵 肉絲	芝麻飯	飯+芝麻		水煮蛋 白菜魚丸湯	蛋 白菜 小魚丸
11/24 (五)			滷味拼盤	肉絲+豆乾+海帶結+黑輪+香菇丸			
			新鮮蔬菜	青江菜+秀珍菇			
			金針肉絲湯	金針花+肉絲			
			時令水果	蘋果 	香蕉 		
11/13 (一)	吐司 牛奶	草莓果醬 鮮奶吐司 牛奶	芝麻飯	飯+芝麻		冬粉肉絲湯	冬粉 肉絲 貢丸 冬菜
11/27 (一)			醬爆肉絲	洋蔥+肉絲+蔥花			
			新鮮蔬菜	菜豆+秀珍菇			
			大黃瓜香菇丸湯	大黃瓜+香菇丸			
			時令水果	香蕉 	蘋果 		
11/14 (二)	皮蛋瘦肉粥	白飯 皮蛋 鹹蛋 肉絲	麥片飯	飯+麥片		鮮肉包 紫菜蛋花湯	鮮肉包 紫菜 蔥花 蛋
11/28 (二)			麻婆豆腐	絞肉+豆腐+豆瓣醬+蒜頭+蔥花			
			新鮮蔬菜	洋蔥+紅蘿蔔絲+蛋			
			豬血湯	豬血+韭菜+蔥花+酸菜絲			
			時令水果	水梨 	蘋果 		

園長核章：



餐點設計：Lisa