臺南市私立善化華盛頓幼兒園　115年 11月餐點表

日期	星期	早餐	營養午餐	水果	下午點心
2	一	小肉包、豆漿	素咖哩飯、冬瓜湯 (米、馬鈴薯、紅蘿蔔、素肉、冬瓜)	蘋果	綠豆湯
3	二	吻仔魚粥 (吻仔魚、米)	鍋燒意麵 (意麵、豬肉片、雞蛋、高麗菜、玉米)	木瓜	蘇打餅乾、麥茶
4	三	花生吐司、牛奶	香嫩滷雞腿飯、玉米炒蛋、豆腐肉片湯 (五穀米、雞腿、高麗菜、豬肉片、豆腐、青江菜、香菇)	芭樂	蔬菜米粉湯 (蔬菜、米粉)
5	四	饅頭夾蛋、米漿	肉燥乾麵、魚丸冬瓜湯 (麵條、豬絞肉、香菇、紅蔥頭、醬油魚丸、冬瓜)	香瓜	奶油麵包、牛奶
6	五	脆皮吐司	火腿玉米炒飯、白蘿蔔蔬菜湯 (米、火腿、玉米、雞蛋、紅蘿蔔、白蘿蔔、青菜)	蘋果	小白兔蛋糕
9	一	地瓜饅頭、米漿	香菇素燥飯、紅蘿蔔炒蛋、紫菜湯 (米、香菇、素燥、高麗菜、紅蘿蔔、杏鮑菇、蛋、紫菜)	木瓜	鍋燒冬粉 (蔬菜、魚板、冬粉)
10	二	草莓吐司、牛奶	鍋燒雞絲麵 (雞絲麵、豬肉、高麗菜、玉米)	芭樂	蘿蔔糕
11	三	小米粥 (小米.地瓜.綠豆)	糖醋魚排香飯、高麗菜、冬瓜排骨湯 (白米、魚排、高麗菜、冬瓜、排骨)	香瓜	麵線湯 (蔬菜、麵線)
12	四	麵包、牛奶	榨菜肉絲麵、貢丸湯 (榨菜、麵條、豬肉、香菇、紅蘿蔔、貢丸、青菜、芹菜)	蘋果	芋頭西米露
13	五	滑蛋麵線 (蛋、麵線)	海產粥 (白米、蝦、魚、蛤蜊、青菜)	木瓜	蔬菜餅乾、冬瓜茶
16	一	黑糖饅頭、豆漿	玉米蛋炒飯、白蘿蔔蔬菜湯 (米、雞蛋、玉米、紅蘿蔔、青豆、白蘿蔔、高麗菜)	芭樂	古早味蛋糕、牛奶
17	二	葡萄麵包、牛奶	餛飩麵 (麵條、餛飩、青菜、紅蘿蔔)	香瓜	關東煮
18	三	肉鬆土司、牛奶	親子雞丁飯、洋蔥炒蛋、冬瓜湯 (米、雞肉、雞蛋、洋蔥、冬瓜)	蘋果	油豆腐細粉羹
19	四	地瓜粥、肉鬆	番茄肉醬義大利麵、玉米濃湯 (義大利麵、豬絞肉、番茄、玉米、雞蛋)	木瓜	雞塊、冬瓜茶
20	五	草莓吐司、牛奶	皮蛋瘦肉粥 (米、豬肉、皮蛋、紅蘿蔔、香菇)	芭樂	奶皇包
23	一	蔬菜包、米漿	南瓜燉飯、蔬菜湯 (米、南瓜、玉米、起司、紅蘿蔔、高麗菜)	香瓜	玉米濃湯
24	二	銀絲卷、牛奶	肉羹麵 (麵條、肉羹、高麗菜、筍絲、木耳)	蘋果	雞蛋布丁
25	三	絲瓜粥 (絲瓜、米)	豬排飯、炒紅蘿蔔、冬瓜丸子湯 (米、豬小排、紅蘿蔔、冬瓜、魚丸)	木瓜	薯餅.冬瓜檸檬茶
26	四	奶酥土司、牛奶	肉絲炒烏龍、豆腐味噌湯 (烏龍麵、豬肉絲、高麗菜、紅蘿蔔、洋蔥餛飩、青菜)	芭樂	綠豆湯
27	五	蔬菜麵 (蔬菜、關廟麵)	肉絲咖哩飯、蛋花湯 (米、雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、咖哩雞蛋青菜)	香瓜	椰子吐司、牛奶
30	一	芋泥包、豆漿	蔬菜燴飯、冬瓜薑絲湯 (米、高麗菜、紅蘿蔔、木耳、香菇、冬瓜、薑絲)	木瓜	沙琪瑪、麥茶

●若幼兒對特定食物有過敏情形，敬請家長事先告知本園，以利提供適當的餐點安排。

●每日餐點均包含**全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類及水果類**等四大類食物，均衡攝取各類營養。

●本園嚴選健康、營養、天然且不含咖啡因的食材，烹調時採取**少油、少鹽、少糖**的方式，讓幼兒吃得健康又安心。

●牛奶、豆漿及麥茶皆為**無糖飲品**，降低幼兒額外糖分的攝取。

●本園餐點所使用之豬肉及雞肉食材，皆採用**國產食材**；餐點**不使用牛肉**。

●**每週一為蔬食日**，均衡攝取蔬食，促進健康成長，實踐環保愛地球。

●本園將依季節時令、食材新鮮度及供應狀況適時調整菜單內容