

財團法人天主教伯利恆文教基金會 附設 臺南市私立慈母非營利幼兒園

104年11月份餐點

(設計者：曾麟琇營養師)

日期	星期	早 點	午 餐	午 點	熱量 卡
2	一	地瓜粥 肉鬆	蝦仁滑蛋燴飯 蒜香青江菜 香菇雞湯 季節水果	綠豆薏仁湯	942
3	二	煎餃 果汁	芝麻飯 糖醋魚柳 沙茶燴三菇 時令蔬菜 冬瓜大骨湯	包子 酸梅湯	925
4	三	慶生會 (蛋糕 水果 飲料)	水餃 滷味拼盤 涼拌小黃瓜 酸辣湯 季節水果	壽司 決明子茶	920
5	四	三明治 優酪乳	胚芽米飯 梅干扣肉 玉米肉末 時令蔬菜 薑絲鮮魚湯	豆花	924
6	五	饅頭 豆漿	什錦炒麵 鑫鑫腸 茄汁豆皮 金針肉絲湯 時令水果	碗粿 豬血湯	940
9	一	銀絲卷 牛奶	廣東粥 花枝丸 蒜香紅K高麗菜 時令水果	綠豆薏仁湯	947
10	二	白菜雲吞粉絲湯	白飯 冬瓜滷肉 三絲豆包 時令蔬菜 海帶大骨湯	餅乾 蔬果汁	946
11	三	地瓜粥 肉鬆	義大利肉醬麵 雞塊 薯條 南瓜濃湯 時令水果	布丁	963
12	四	芋頭包 薏仁漿	白飯 清蒸魚 三色蛋 時令蔬菜 柴魚高麗大骨湯	紅豆地瓜圓	926
13	五	麵包 麥片	滷肉飯 蒜香四季豆 鮮菇蛋花湯 時令水果	割包 冬瓜茶	950
16	一	吐司 鮮奶	三鮮湯麵 滷豆干 紅燒筍乾 時令水果	包子 柚子茶	925
17	二	鍋貼 十穀米漿	白飯 紅燒小雞腿 洋蔥炒肉絲 時令蔬菜 鮮魚豆腐湯	螞蟻上樹 紫菜蛋花湯	950
18	三	地瓜粥 肉鬆	肉燥麵 鑫鑫腸 蕃茄蛋花湯 季節水果	飯糰 養樂多	936
19	四	蔥油餅 豆漿	高島香鬆飯 清蒸鱸魚 芹香豆包 時令蔬菜 金針排骨湯	沙茶魷魚羹米粉	963
20	五	饅頭 優酪乳	白飯 肉燥滷蛋 炒高麗菜 玉米排骨湯	薯片 決明子茶	923
23	一	麵包 牛奶	咖哩雞丁燴飯 火腿蛋 冬瓜排骨湯 季節水果	包子 果汁	902
24	二	煎蘿蔔糕 豆漿	肉燥飯 銀魚炒蛋 時令蔬菜 黃瓜排骨湯	牛奶脆片	935
25	三	地瓜粥 肉鬆	白飯 茄汁魚片 紅燒豆皮 花椰菜炒魚板 枸杞絲瓜湯 時令水果	鮮奶酪	922
26	四	蔥油餅 薏仁漿	感恩節火雞大餐	鴨肉冬粉	905
27	五	芋頭瘦肉粥	金瓜肉絲炒米粉 草菇清江菜 山藥排骨湯 時令水果	小餐包 阿華田	910
30	一	地瓜粥 肉鬆	腰果雞丁炒飯 炸花枝丸 高麗菜排骨湯 時令水果	鴨肉冬粉	933