



105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
1	二	季節水果	鍋燒意麵 (肉絲、蝦仁、蛤蠣、青菜、魚丸、魚板、大骨、蛋)	黑糖糕 果汁	732
2	三	慶生會(蛋糕 水果 飲料)	白飯 清蒸鱈魚 番茄炒蛋 時令蔬菜 冬瓜大骨湯	吻仔魚 蔬菜 粥	720
3	四	季節水果	什錦炒麵(肉絲、紅K、洋蔥、木耳、魚板、香菇) 滷油豆腐、滷蛋 黃瓜貢丸湯 季節水果	果醬吐司 冬瓜茶	746
4	五	牛奶燕麥	白飯 海帶結燒肉 炒三丁 時令蔬菜 蘿蔔大骨湯	浮水魚羹 米 粉	738
7	一	豆漿	白飯 咖哩雞丁 四季豆炒肉絲 季節蔬菜 鮮菇蛋花湯	肉羹麵線	745
8	二	季節水果	水餃 滷味拼盤 涼拌小黃瓜 酸辣湯	豆花	729
9	三	薏仁漿	地瓜飯 紅燒魚 鮮菇蒸蛋 時令蔬菜 虱目魚丸湯	小壽司 果汁	740
10	四	季節水果	義大利肉醬麵 薯條 雞塊 玉米濃湯	清粥 魚鬆	734
11	五		國父誕辰紀念日補假		
14	一	五穀牛奶	芝麻飯 糖醋魚柳 蔥燒豆腐 時令蔬菜 味噌豆腐湯	水煎包 蔬果汁	756
15	二	季節水果	鮭魚炒飯(鮭魚、洋蔥、蛋、玉米、青豆、紅K)炒時蔬 黃瓜貢丸湯	絲瓜枸杞麵 線	730
16	三	豆漿	白飯 三杯杏包菇雞丁 炒四絲(肉絲、豆薯絲、紅K絲、豆干絲) 時令蔬菜 苦瓜小魚湯	鹹粥	737
17	四	季節水果	海鮮麵(肉絲、豆薯、紅K、香菇、蝦仁、高麗菜、鮮魚、蛤蠣、蟹味棒、魚丸)蝦捲 時令蔬菜	碗粿 酸菜豬 血湯	768
18	五	米漿	五穀飯 滷肉 炒四丁(豆乾丁、玉米、紅K、毛豆) 時令蔬菜 山藥排骨湯	紅豆薏仁湯	737
21	一	牛奶脆片	白飯 糖醋魚柳 四季豆炒肉絲 季節蔬菜 蒜頭雞湯	香菇肉羹麵	750
22	二	季節水果	炒飯條(肉絲、韭菜、豆芽菜、香菇、蝦仁、紅蔥) 滷菜丸、油豆腐 酸菜鴨肉湯 時令蔬菜	蔥花麵包 決明子茶	729
23	三	五穀米漿	地瓜飯 茄汁豬排 蒸蛋 時令蔬菜 玉米什錦湯	巧克力吐司 薏仁漿	757
24	四	季節水果	親子丼(雞肉、香菇、小烏蛋、洋蔥、紅蘿蔔、木耳、金針菇、豆腐、花椰菜) 季節蔬菜 味噌小魚豆腐湯	鹹粥	768
25	五	豆漿	白飯 滷雞腿 玉米炒蛋 時令蔬菜 蘿蔔大骨湯	麵包 麥茶	756
28	一	薏仁漿	高島香鬆飯 煎鮭魚 炒四色 時令蔬菜 海帶大骨湯	黑糖饅頭 蔬果汁	743
29	二	季節水果	餛飩湯麵 紅燒麵輪(紅白K、麵輪) 季節蔬菜	蒸餃 紫菜湯	733
30	三	牛奶燕麥	芝麻飯 冬瓜肉酥 甜不辣炒高麗菜 時令蔬菜 香菇雞湯	雞蛋粥 魚鬆	740

