

臺北市大安區龍安國小附設幼兒園113學年度11月餐點表

日期	星期	早點		午 餐					午點		已符合四大類食物	
				主食		副菜	湯品	水果				
11月1日	五	校外教學／營養餐盒										
11月4日	一	生日蛋糕		胚芽飯	鹹蛋蒸肉	金針菇爬豆皮	油菜	番茄豆腐蛋花湯	水果	水煮玉米		✓
11月5日	二	奶皇包	鮮奶	五穀飯	焗烤鮭魚	大黃瓜炒木耳	高麗菜	冬瓜排骨湯	水果	烤地瓜	麥茶	✓
11月6日	三	清粥小菜		紫米飯	三杯雞	味噌烤豆腐	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	綠豆仙草		✓
11月7日	四	番茄蛋湯麵		胚芽飯	紅燒肉	玉米蒸蛋	大陸妹	海帶結排骨湯	水果	乳酪麵包	鮮奶	✓
11月8日	五	味噌魚片粥		鮮蔬炒麵			青江菜	茼蒿小魚湯	水果	玉米麥片奶酪		✓
11月11日	一	紫菜蛋花湯餃		胚芽飯	瓜仔蒸肉	白菜滷豆皮	龍鬚菜	海帶芽冬瓜湯	水果	山藥排骨湯		✓
11月12日	二	什錦果麥	鮮奶	五穀飯	滷翅腿	蘿蔔炒蛋	A菜	味噌豆腐湯	水果	紫米紅豆湯		✓
11月13日	三	蛋花雞絲麵		紫米飯	魚香肉絲	紅燒豆腐	有機蔬菜	黃豆芽排骨湯	水果	銅鑼燒	糙米漿	✓
11月14日	四	蛋餅	鮮奶	五穀飯	清蒸鱈魚	豆乾炒肉末	鵝白菜	蘿蔔貢丸湯	水果	地瓜湯		✓
11月15日	五	香菇瘦肉粥		義大利麵			波菜	玉米濃湯	水果	地瓜麵包	果汁	✓
11月18日	一	果醬吐司	豆漿	胚芽飯	京醬肉絲	螞蟻上樹	地瓜葉	紫菜吻仔魚湯	水果	白菜什錦湯		✓
11月19日	二	黑糖饅頭	鮮奶	五穀飯	馬鈴薯燉肉	香菇蒸蛋	青江菜	牛蒡排骨湯	水果	綠豆西米露		✓
11月20日	三	麻油蛋麵線		紫米飯	蔥油雞	番茄炒豆皮	有機蔬菜	什錦菇湯	水果	銀絲卷	優酪乳	✓
11月21日	四	紅豆麵包	鮮奶	胚芽飯	紅燒魚片	玉米筍炒綠花椰	高麗菜	三絲湯	水果	檸檬愛玉		✓
11月22日	五	雞茸南瓜粥		滷肉飯			空心菜	冬瓜蛤蜊湯	水果	優格		✓
11月25日	一	蘿蔔糕	黑豆漿	胚芽飯	蒲燒鯛魚	小黃瓜炒肉絲	地瓜葉	香菇雞湯	水果	水煮蛋	麥茶	✓
11月26日	二	營養麥片	鮮奶	五穀飯	腰果雞丁	玉米炒馬鈴薯	鵝白菜	雙色蘿蔔湯	水果	紅豆薏仁湯		✓
11月27日	三	油豆腐細粉		紫米飯	涮肉片	芙蓉蒸蛋	有機蔬菜	酸辣湯	水果	芝麻包	冬瓜茶	✓
11月28日	四	起司吐司	鮮奶	五穀飯	梨汁烤肉	彩繪三蔬	高麗菜	白菜凍豆腐湯	水果	青菜餛飩湯		✓
11月29日	五	高麗菜鹹粥		水餃			滷豆乾海帶	南瓜蔬菜湯	水果	布丁		✓
11月30日	六	體育表演會／美味餐盒										

- *備註：1. 每個月的第一個星期五為蔬食日 2. 每週三提供有機蔬菜 3. 本園一律採用國內在地豬、牛、雞肉
 4. 注意易引起過敏之食物(如：甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品)
 5. 每週一、五早上8:00與國小同步飲用鮮奶，8:45準時回收。

餐點組：侯人璋 園主任：

事務組：

總務主任：

會計主任：官紹博

校長：

臺北市大安區龍安國民小學 鄭福來

教師兼幼兒園主任 陳詩宜

事務組長 王玲

教師兼總務主任 張芳旗