

財團法人天主教會嘉義教區附設雲林縣私立正心幼兒園

113 學年度第一學期 113 年 11 月份餐點表

日期	星期	上午點心	午餐	水果	下午點心	餐點類別檢核			
						全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
1	五	香菇瘦肉粥	白飯、薑汁肉片、青翠時蔬、蘿蔔排骨湯	當季水果	陽春湯麵	✓	✓	✓	✓
4	一	番薯粥 肉鬆	白飯、香菇肉燥、紅蘿蔔炒蛋、青翠時蔬、榨菜肉絲湯	當季水果	黑糖小粉圓	✓	✓	✓	✓
5	二	鍋燒意麵	什錦蛋炒飯、椒鹽雞塊、金針排骨湯	當季水果	花生豆花	✓	✓	✓	✓
6	三	黑糖饅頭 非基改豆漿	白飯、海帶結燒肉丁、青翠時蔬、蛤蠣湯	當季水果	什錦湯麵	✓	✓	✓	✓
7	四	蘿蔔糕湯	白飯、里肌豬排、麻婆豆腐、青翠時蔬、綜合湯	當季水果	紅豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
8	五	擔仔湯麵	白飯、洋蔥豬柳、青蔥蛋、青翠時蔬、牛蒡肉片湯	當季水果	吻仔魚粥	✓	✓	✓	✓
11	一	玉米脆片 牛奶	香菇赤肉羹飯、炸花枝丸	當季水果	肉絲麵	✓	✓	✓	✓
12	二	雞絲湯麵	白飯、蘿蔔燉肉、青翠時蔬、鮮菇湯	當季水果	綠豆湯				
13	三	芝麻包 非基改豆漿	白飯、蔥爆肉末、鳳梨木耳、青翠時蔬、洋蔥南瓜湯	當季水果	什錦湯麵	✓	✓	✓	✓
14	四	湯餃	白飯、馬鈴薯燉肉、青翠時蔬、味噌豆腐湯	當季水果	檸檬愛玉	✓	✓	✓	✓
15	五	蔬菜粥	家常炒麵、滷蛋、蘿蔔排骨湯	當季水果	餐包 麥茶	✓	✓	✓	✓
18	一	玉米濃湯	白飯、京醬肉絲、青翠時蔬、紫菜蛋花湯	當季水果	肉燥湯麵	✓	✓	✓	✓
19	二	冬粉湯	鮮蔬咖哩飯、香酥薯餅、黃瓜魚丸湯	當季水果	黑糖小粉圓	✓	✓	✓	✓
20	三	鮮肉包 非基改豆漿	白飯、瓜仔肉、番茄炒蛋、青翠時蔬、苦瓜排骨湯	當季水果	榨菜肉絲麵	✓	✓	✓	✓
21	四	鍋燒意麵	白飯、蔥香豬柳、塔香杏鮑菇、青翠時蔬、綜合湯	當季水果	花生豆花	✓	✓	✓	✓
22	五	吻仔魚粥	白飯、豆輪燒肉、青翠時蔬、何首烏雞湯	當季水果	紅豆湯	✓	✓	✓	✓
25	一	玉米脆片 牛奶	什錦炒飯、荷包蛋、黃瓜排骨湯	當季水果	陽春湯麵	✓	✓	✓	✓
26	二	番薯粥 肉鬆	白飯、梅干扣肉、青翠時蔬、蔬菜蛋花湯	當季水果	肉絲冬粉	✓	✓	✓	✓
27	三	芋泥包 非基改豆漿	白飯、香菇肉燥、糖醋豆包、青翠時蔬、藥膳排骨湯	當季水果	關東煮	✓	✓	✓	✓
28	四	雞絲湯麵	白飯、蠔香雞腿、青翠時蔬、大骨南瓜湯	當季水果	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
29	五	皮蛋瘦肉粥	白飯、紅燒豬柳、小黃瓜炒甜不辣、青翠時蔬、蚬仔湯	當季水果	蜂蜜蛋糕 麥茶	✓	✓	✓	✓

◎食材來源一律使用國產豬肉(當天市場採購溫體豬肉)

◎每日餐點均含全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類及水果類等四大類食物。餐點內容以時令季節所取得的盛產食材為主，但必要時會有適時變動。