



# 明德附幼113年11月份營養午餐

日	星	早點		主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	午點
1	五	迷你黃金捲	班班鮮奶	地瓜飯	筍干燉肉	吻仔魚炒蛋	蚵仔白菜	海帶芽蛋花湯	水梨	吻仔魚青菜粥
4	一	鮮肉包	班班鮮奶	糙米飯	蘿蔔燒肉	螞蟻上樹	高麗菜	酸辣湯	蘋果	雞茸玉米粥
5	二	香菇肉絲湯麵		蝦仁蛋炒飯			紅絲花椰菜	玉米濃湯	火龍果	關東煮
6	三	雞絲麵		糙米飯	香菇蛋滷肉	炒筍白筍	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	小番茄	草莓小麵包+豆漿
7	四	黑糖馬拉糕	班班鮮奶	糙米飯	三杯雞	紅蘿蔔炒蛋	空心菜	冬瓜蛤蜊湯	奇異果	紅絲高麗菜粥
8	五	肉排起士蛋 三明治	班班鮮奶	地瓜飯	醬燒豬肉	魚板蒸蛋	蚵仔白菜	竹筍排骨湯	甜橙	綠豆薏仁湯
11	一	銀絲卷	班班鮮奶	糙米飯	打拋豬肉	洋蔥甜不辣	高麗菜	番茄蔬菜蛋花湯	蘋果	魚片粥
12	二	珍珠丸	薏仁糙米漿	炒河粉			A菜	南瓜蔬菜湯	香瓜	海帶芽吻仔魚粥
13	三	魚丸米粉湯		糙米飯	絲瓜鱸魚	小黃瓜炒蝦仁	有機蔬菜	羅宋湯	火龍果	蘿蔔糕湯
14	四	日式烏龍麵		糙米飯	番茄燒肉	雙菇炒豆包	大白菜	山藥雞湯	木瓜	鮮肉燒賣+豆漿
15	五	慶生蛋糕	班班鮮奶	地瓜飯	滷雞腿	蝦仁蒸蛋	青花菜	蓮藕排骨湯	小番茄	小米粥
18	一	蔬菜麵線		糙米飯	魚塊	豆腐羹	高麗菜	魚丸蘿蔔湯	蘋果	香菇雞肉粥
19	二	湯餃		紅醬貝殼麵			青江菜	鮭魚豆腐味噌湯	葡萄	葡萄軟法+豆漿
20	三	蛋餅	班班鮮奶	糙米飯	瓜仔肉	番茄炒蛋	有機蔬菜	胡蘿蔔牛蒡湯	柳丁	紅豆紫米粥
21	四	鮮肉餛飩湯		糙米飯	山藥滷肉	蔥燒凍豆腐	空心菜	皇帝豆排骨湯	奇異果	鮪魚玉米粥
22	五	南瓜冬粉湯		地瓜飯	浦燒鯛魚	飄香滷味	A菜	胡瓜玉米湯	火龍果	手撕奶香包+豆漿
25	一	運動會 補假 1 日								
26	二	蔬菜肉絲麵		糙米飯	蔥爆梅花豬	香菇蒸蛋	有機蔬菜	冬瓜排骨酥湯	蘋果	紅絲高麗菜粥
27	三	11/27(三) 校外教學								
28	四	紅豆捲心饅頭	班班鮮奶	咖哩雞肉燴飯			大白菜	蘿蔔海帶排骨湯	香蕉	蔬菜湯餃
29	五	米粉湯		地瓜飯	蝦捲	冬瓜肉末	蚵仔白菜	百合排骨湯	楊桃	起士薄餅+豆漿