

臺南市立仁德幼兒園 112學年第1學期11月份點食譜表

臺南市立仁德幼兒園 112學年第1學期11月份點食譜表																					
日期		上午點心		中餐						下午點心											
11/1 (三)	食譜	海苔壽司		炒海鮮意麵			優酪乳		皇帝豆 排骨湯		粉圓豆花		五穀根莖類	豆魚肉蛋奶	蔬菜類	水果類					
	食材	糖 海苔 小黃瓜 米 醋		意麵		豬肉絲 蝦仁		高麗菜絲 紅蘿蔔絲 洋蔥 蔥		優酪乳		皇帝豆 排骨 香蕉		V	V	V	V				
11/2 (四)	食譜	金絲捲		糙米飯		香酥雞米花		蔥花蛋		菇菇絲瓜		魚皮魚丸湯		水果	愛玉		五穀根莖類	豆魚肉蛋奶	蔬菜類	水果類	
	食材	蛋 麵粉 椰子油		糙米 白米		去骨雞胸肉丁 地瓜粉 炸粉 胡椒鹽		水洗蛋 蔥		鴻喜菇 絲瓜		魚丸 魚皮 蛤蜊 薑絲		芭樂		檸檬酸、菜膠、乳酸鈣、愛玉子		V	V	V	V
11/3 (五)	食譜	起司蛋餅		醬油炒飯						韭菜炒豆芽		紫菜蛋花湯		水果	牙齒肉圓		五穀根莖類	豆魚肉蛋奶	蔬菜類	水果類	
	食材	起司 蛋 麵粉		白飯		高麗菜 乾香菇 玉米粒 水洗蛋 毛豆仁 素火腿		韭菜 綠豆芽 蒜仁少許		紫菜 水洗蛋 薑絲少許		香蕉 芭樂水果 盤		麵粉 豬肉 筍乾		V	V	V	V		
日期		上午點心		中餐						下午點心		五穀根莖類	豆魚肉蛋奶	蔬菜類	水果類						
11/6 (一)	食譜	肉鬆三角御飯糰		海鮮魚柳粥			綜合滷味		金蘋果		水果	牛舌餅		麥茶	V	V	V	V			
	食材	肉鬆 米 小黃瓜		白米		虱目魚柳 蛤蜊 高麗菜絲 蝦仁		雞絞肉 鮮筍絲 鮮香菇 小捲		鴨鵝蛋 豆干 海帶結 薑絲		小瓶金蘋果		甜柿 麵粉 蛋 糖 炒麥糖							
11/7 (二)	食譜	小肉包		鮮奶	糙米飯		紫蘇梅子雞		蒜炒白花椰菜		蒜炒四季豆		蓮藕排骨湯		水果	冬菜粉絲湯		五穀根莖類	豆魚肉蛋奶	蔬菜類	水果類
	食材	豬絞肉 麵粉 鹽巴 醬油		牛奶	糙米 白米		紫蘇梅 雞腿仁 杏鮑菇		白花椰菜 蒜仁少許		四季豆 紅蘿蔔 蒜仁少許		蓮藕 排骨 玉米塊 鮮香菇		火龍果		冬菜 粉絲 豬肉絲 綠豆芽		V	V	V
11/8 (三)	食譜	原味蛋餅		番茄肉醬義大利麵			清炒青花椰菜		雞蓉玉米濃湯				水果	杯子蛋糕		五穀根莖類	豆魚肉蛋奶	蔬菜類	水果類		
	食材	蛋 麵粉 鹽巴		螺旋麵		番茄醬 大罐(庫存)蒜末 豬絞肉 洋蔥 玉米粒		青花椰菜 薑絲少許		雞絞肉 馬鈴薯丁 玉米粒				木瓜		蛋 砂糖 麵粉 鮮奶油		V	V	V	V
11/9 (四)	食譜	玉米三明治		豆漿	白飯	滷小雞腿		螞蟻上樹		蒜炒青江菜		九尾雞湯		水果	白菜餛飩湯		五穀根莖類	豆魚肉蛋奶	蔬菜類	水果類	
	食材	玉米 麵粉 鹽 糖 奶 油		黃豆 糖	白米	小雞腿 蔥 滷包		高麗菜絲 豬絞肉 粉絲		青江菜 蒜		九尾藥材 雞肉		蘋果		小白菜 龍骨 餛飩		V	V	V	V
11/10 (五)	食譜	香蒜法國麵包		地瓜粥		冬瓜滷		紅蘿蔔炒蛋		沙茶芥藍菜				水果	烤地瓜		五穀根莖類	豆魚肉蛋奶	蔬菜類	水果類	
	食材	蒜 麵粉 糖 酵母粉		白米 地瓜		冬瓜 素肉		紅蘿蔔 蛋		沙茶 芥藍菜				蘋果 木瓜 水果 盤		黃心冰烤番薯烤地瓜		V	V	V	V
日期		上午點心		中餐						下午點心											
11/13 (一)	食譜	法國吐司		肉絲蝦仁蛋炒飯			豆皮白菜滷		山藥排骨湯		水果	脆皮牛奶車輪餅		五穀根莖類	豆魚肉蛋奶	蔬菜類	水果類				
	食材	麵粉 蛋 鮮奶油		白飯		高麗菜絲 紅蘿蔔絲 豬肉絲 蝦仁 蔥		鮮香菇 水洗蛋 毛豆仁 薑絲		大白菜 乾豆皮 乾香菇 紅蘿蔔		山藥 排骨		香蕉		牛奶 油 麵粉 糖		V	V	V	V
11/14 (二)	食譜	燒餅夾蛋		白飯		香酥柳葉魚		沙茶蒸蛋		蒜炒大陸妹		番茄豆腐湯		水果	鍋貼		五穀根莖類	豆魚肉蛋奶	蔬菜類	水果類	
	食材	麵粉 蛋 油鹽		白米		裹粉柳葉魚		水洗蛋 沙茶醬		大陸妹 蒜		板豆腐 豬肉絲 大番茄		柳丁		麵粉 醬油 鹽巴 豬肉		V	V	V	V
11/15 (三)	食譜	豆皮壽司		酸辣湯餃						小瓶鮮乳		水果	薯條		麥茶	五穀根莖類	豆魚肉蛋奶	蔬菜類	水果類		
	食材	豆皮 醋 糯米飯 芝麻		水餃(麵粉 豬肉 鹽)		龍骨 豬肉絲 板豆腐 桶筍絲		金針菇 濕黑木耳 水洗蛋 豬血		海帶結 大豆干 熟花生		小瓶鮮乳		蘋果		厚切薯條 炒麥糖		V	V	V	V