



臺中市立大安幼兒園 幼兒餐點表【113年11月】



第一週	 				11/1 (五)
早點					客家板條湯
午餐					★(營養糙米飯) 什錦麵腸 松子煎蛋 季節時蔬 雙菇湯 四季水果
午點					黑糖捲+鮮奶
熱量分析					750 Kcal

第二週	11/4 (一)	11/5 (二)	11/6 (三)	11/7 (四)	11/8 (五)
早點	鍋燒麵	台式鹹粥	生日蛋糕+鮮奶	蘿蔔糕湯	肉絲鮮湯麵
午餐	(健康小米飯) 塔香雞柳 咖哩豆腐 季節時蔬 黃瓜雞骨湯 四季水果	金瓜水粉 青江菜煨獅子頭 海菜銀魚湯 四季水果	(高纖麥片飯) 薑燒魚 芋丁腰果 季節時蔬 結頭菜排骨湯 四季水果	壽喜燒豬肉飯 季節時蔬 山藥玉筍雞湯 四季水果	★(營養糙米飯) 豆豉非香干丁 醬汁燴蛋 季節時蔬 蔬菜什錦湯 四季水果
午點	薏仁花生湯	五香蛋+黑芝麻豆漿	綜合滷味	紅豆湯	*鮮奶酪
熱量分析	662 Kcal	669 Kcal	749 Kcal	684 Kcal	686 Kcal

第三週	11/11 (一)	11/12 (二)	11/13 (三)	11/14 (四)	11/15 (五)
早點		黑糖饅頭+鮮奶	油腐細粉	蔬菜肉片粥	日式烏龍湯麵
午餐	運動會補假 (這天換11/9全天餐袋)	香菇高麗菜飯 昆布炆肉 冬瓜雞湯 四季水果	(營養糙米飯) 香炒吻仔魚 肉絲滑蛋 季節時蔬 青木瓜雞骨湯 四季水果	香香水餃 鮮蔬滷盤 酸辣湯 四季水果	★(紅藜飯) 金菇滷腐皮 玉米炒蛋 季節時蔬 味噌海芽湯 四季水果
午點		傳統豆花	起司刈包	地瓜西米露	米香+鮮奶
熱量分析		727 Kcal	749 Kcal	728 Kcal	717 Kcal

第四週	11/18 (一)	11/19 (二)	11/20 (三)	11/21 (四)	11/22 (五)
早點	蘿蔔芋頭排骨湯	南瓜菇菇排骨湯	蘑菇濃湯	皮蛋瘦肉粥	麵疙瘩
午餐	(養生紫米飯) 京醬肉絲 九層塔煎蛋 季節時蔬 包白什錦湯 四季水果	海鮮燴麵 花椰玉筍炒干丁 菠菜肉絲湯 四季水果	(芝麻糙米飯) 蔞瓜蒸肉 蝦皮炒蛋 季節時蔬 養生牛蒡湯 四季水果	(香Q白米飯) 麻油雞鍋 米血貢丸 玉米穗 高麗菜 四季水果	★(紅藜飯) 紅燒豆腐 椒鹽杏鮑菇 季節時蔬 蕃茄蛋花湯 四季水果
午點	穀類脆片+鮮奶	鮭魚三明治	燒賣+豆漿	綠豆湯	包子+鮮奶
熱量分析	692 Kcal	684 Kcal	663 Kcal	711 Kcal	746 Kcal

第五週	11/25 (一)	11/26 (二)	11/27 (三)	11/28 (四)	11/29 (五)
早點	銀絲捲+豆漿	南投意麵	大燕麥片+鮮奶	紅棗糙米雞粥	腰果玉米濃湯
午餐	(紅藜飯) 蒜香炒絞肉 醬燒冬瓜封 季節時蔬 玉筍排骨湯 四季水果	海鮮燴飯 小瓜炒蛋 季節時蔬 四季水果	(健康小米飯) 蔥炒雞丁 紹子豆腐 季節時蔬 花菜肉絲湯 四季水果	客家炒板條 青江菜炆肉封 結頭菜排骨湯 四季水果	★(營養糙米飯) 茄汁麵腸 韭香煎蛋 季節時蔬 青菜嫩腐湯 四季水果
午點	八寶粥	關東煮	肉燥芋頭糕湯	義美雞蛋布丁	餡餅+鮮奶
熱量分析	654 Kcal	702 Kcal	750 Kcal	648 Kcal	711 Kcal


















 美麗人生空中超市(股)有限公司
 ※ 本餐點表食材含有甲殼類、堅果類、牛奶、蛋、芝麻、花生、大豆、魚類、海鮮、芒果、含麩質之穀物及其上述所列製品，不適合對其過敏者食用。 幼兒如有過敏 家長請事先告知
 ※ 因市場供需，餐點會彈性調整
 本園餐點一律使用國產CAS豬肉與國產CAS雞肉