

👉 臺北市私立小天心茜茜幼兒園

111 學年度第二學期 11 月 餐點表

日期		11/01(二)	11/02(三)	11/03(四)	11/04(五)	六	日	
早餐		草莓吐司+牛奶	地瓜稀飯	銀絲卷+豆漿	玉米肉粥			
午餐		馬鈴薯燉肉 紅蘿蔔炒蛋 豆皮炒芹菜 香菇雞湯 紫米飯、鳳梨	茭白筍雞丁 秋葵炒蛋 蒜香大陸妹 蘿蔔排骨湯 白飯、芭樂	瓜仔肉 洋蔥炒蛋 蒜香空心菜 冬瓜排骨湯 小米飯、蘋果	肉醬菇菇蔬菜 義大利麵 南瓜蛋花濃湯 香蕉	週休	週休	
點心		紅豆紫米粥	貢丸米粉湯	肉絲湯麵	葡萄吐司+優酪乳			
日期		11/07(一)	11/08(二)	11/09(三)	11/10(四)	11/11(五)	六	日
早餐		蔓越莓起司包 豆漿	青菜叻仔魚粥	覆盆莓吐司 牛奶	黑糖銀絲卷 紫米漿	台式鹹粥		
午餐		清蒸鯛魚 螞蟻上樹 炒絲瓜 青菜蛋花湯 白飯、鳳梨	大黃瓜炒雞丁 芙蓉蛋 香菇滷白菜 南瓜洋芋湯 紫米飯、木瓜	香滷棒棒腿 青蔥炒蛋 炒小白菜 青木瓜排骨湯 小米飯、蘋果	肉末四季豆 蕃茄炒蛋 雙色花椰菜 牛蒡排骨湯 糙米飯、芭樂	竹筍肉羹飯 貢丸蛋花湯 香蕉	週休	週休
點心		餛飩蛋花湯	生日蛋糕	蔬菜煎餅	特製飯糰	茶葉蛋+賣茶		
日期		11/14(一)	11/15(二)	11/16(三)	11/17(四)	11/18(五)	六	日
早餐		肉包 米漿	滑蛋瘦肉粥	綜合莓吐司 牛奶	地瓜稀飯	奶皇包 燕麥奶		
午餐		蔥燒鯛魚 洋蔥蛋 豆皮炒絲瓜 玉米排骨湯 白飯、蘋果	蘿蔔燉肉 節瓜滑蛋 蒜香高麗菜 南瓜排骨湯 紫米飯、芭樂	醬燒豆干肉絲 韭菜炒蛋 三杯杏鮑菇 羅宋湯 小米飯、木瓜	三杯雞 青蔥蛋 蝦米大白菜 蘿蔔排骨湯 糙米飯、鳳梨	肉燥乾麵 滷蛋+豆干 貢丸湯 香蕉	週休	週休
點心		蘿蔔糕湯	南瓜米粉湯	胡瓜肉粥	擔仔麵	丹麥菠蘿+麥茶		
日期		11/21(一)	11/22(二)	11/23(三)	11/24(四)	11/25(五)	六	日
早餐		起司包 豆漿	叻仔魚蛋花粥	蔓越莓吐司 牛奶	黑糖銀絲卷 豆奶	麥片、地瓜 牛奶		
午餐		紅燒鯛魚 玉米炒蛋 雙色花椰菜 蓮藕排骨湯 白飯、蘋果	南瓜肉末 紅燒油腐 絲瓜炒蛋 紫菜鮮菇湯 小米飯、橘子	小黃瓜雞柳 九層塔炒蛋 螞蟻上樹 山藥排骨湯 白飯、蘋果	筍子燉肉 叻仔魚炒蛋 蒜香空心菜 雙菇蛋花湯 紫米飯、芭樂	香蕉咖哩菇菇蔬 菜雞飯 玉米蛋花湯 香蕉	週休	週休
點心		大滷麵	綠豆西米露	香蔥拌麵	滑蛋魚片粥	蛋沙拉三明治		
日期		11/28(一)	11/29(二)	11/30(三)			六	日
早餐		菜包 米漿	青菜叻仔魚粥	銀絲卷 豆漿				
午餐		香煎鯛魚片 紅蘿蔔炒蛋 蝦米胡瓜 蘿蔔排骨湯 白飯、蘋果	醬燒豬排 芙蓉蛋 蒜香空心菜 翡翠叻仔魚湯 小米飯、鳳梨	醬燒翅小腿 洋蔥炒蛋 黃瓜鮮燴 香菇雞湯 紫米飯、芭樂			週休	週休
點心		什錦湯麵	關東煮	香菇肉粥				

※ 本園一律使用國產豬肉，出自嘉義/高雄/屏東肉品市場、中壢屠宰場。

※ 午餐主食會搭配糙米、五穀、紅藜、小米、地瓜等。餐後備有時令水果一份。

※ 餐點烹煮採少油、少鹽、少糖、不加味精為烹煮的主要原則。

※ 如遇特殊情況或慶典活動時，本園餐點將做適當調整。

🍌 臺北市私立小天心茜茜幼兒園

111 學年度第二學期 11 月 餐點表

日期	11/01(二)	11/02(三)	11/03(四)	11/04(五)	六	日	
早餐	草莓吐司+牛奶	地瓜稀飯	銀絲卷+豆漿	玉米肉粥			
午餐	馬鈴薯燉肉 紅蘿蔔炒蛋 豆皮炒芹菜 香菇雞湯 紫米飯、鳳梨	茭白筍雞丁 秋葵炒蛋 蒜香大陸妹 蘿蔔排骨湯 白飯、芭樂	瓜仔肉 洋蔥炒蛋 蒜香空心菜 冬瓜排骨湯 小米飯、蘋果	肉醬菇菇蔬菜 義大利麵 南瓜蛋花濃湯 香蕉	週休	週休	
點心	紅豆紫米粥	貢丸米粉湯	肉絲湯麵	葡萄吐司+優酪乳			
日期	11/07(一)	11/08(二)	11/09(三)	11/10(四)	11/11(五)	六	日
早餐	蔓越莓起司包 豆漿	青菜叻仔魚粥	覆盆莓吐司 牛奶	黑糖銀絲卷 紫米漿	台式鹹粥		
午餐	清蒸鯛魚 螞蟻上樹 炒絲瓜 青菜蛋花湯 白飯、鳳梨	大黃瓜炒雞丁 芙蓉蛋 香菇滷白菜 南瓜洋芋湯 紫米飯、木瓜	香滷棒棒腿 青蔥炒蛋 炒小白菜 青木瓜排骨湯 小米飯、蘋果	肉末四季豆 蕃茄炒蛋 雙色花椰菜 牛蒡排骨湯 糙米飯、芭樂	竹筍肉羹飯 貢丸蛋花湯 香蕉	週休	週休
點心	餛飩蛋花湯	生日蛋糕	蔬菜煎餅	特製飯糰	茶葉蛋+賣茶		
日期	11/14(一)	11/15(二)	11/16(三)	11/17(四)	11/18(五)	六	日
早餐	肉包 米漿	滑蛋瘦肉粥	綜合莓吐司 牛奶	地瓜稀飯	奶皇包 燕麥奶		
午餐	蔥燒鯛魚 洋蔥蛋 豆皮炒絲瓜 玉米排骨湯 白飯、蘋果	蘿蔔燉肉 節瓜滑蛋 蒜香高麗菜 南瓜排骨湯 紫米飯、芭樂	醬燒豆干肉絲 韭菜炒蛋 三杯杏鮑菇 羅宋湯 小米飯、木瓜	三杯雞 青蔥蛋 蝦米大白菜 蘿蔔排骨湯 糙米飯、鳳梨	肉燥乾麵 滷蛋+豆干 貢丸湯 香蕉	週休	週休
點心	蘿蔔糕湯	南瓜米粉湯	胡瓜肉粥	擔仔麵	丹麥菠蘿+麥茶		
日期	11/21(一)	11/22(二)	11/23(三)	11/24(四)	11/25(五)	六	日
早餐	起司包 豆漿	叻仔魚蛋花粥	蔓越莓吐司 牛奶	黑糖銀絲卷 豆奶	麥片、地瓜 牛奶		
午餐	紅燒鯛魚 玉米炒蛋 雙色花椰菜 蓮藕排骨湯 白飯、蘋果	南瓜肉末 紅燒油腐 絲瓜炒蛋 紫菜鮮菇湯 小米飯、橘子	小黃瓜雞柳 九層塔炒蛋 螞蟻上樹 山藥排骨湯 白飯、蘋果	筍子燉肉 叻仔魚炒蛋 蒜香空心菜 雙菇蛋花湯 紫米飯、芭樂	香蕉咖哩菇菇蔬 菜雞飯 玉米蛋花湯 香蕉	週休	週休
點心	大滷麵	綠豆西米露	香蔥拌麵	滑蛋魚片粥	蛋沙拉三明治		
日期	11/28(一)	11/29(二)	11/30(三)			六	日
早餐	菜包 米漿	青菜叻仔魚粥	銀絲卷 豆漿				
午餐	香煎鯛魚片 紅蘿蔔炒蛋 蝦米胡瓜 蘿蔔排骨湯 白飯、蘋果	醬燒豬排 芙蓉蛋 蒜香空心菜 翡翠叻仔魚湯 小米飯、鳳梨	醬燒翅小腿 洋蔥炒蛋 黃瓜鮮燴 香菇雞湯 紫米飯、芭樂			週休	週休
點心	什錦湯麵	關東煮	香菇肉粥				

※ 本園一律使用國產豬肉，出自嘉義/高雄/屏東肉品市場、中壢屠宰場。

※ 午餐主食會搭配糙米、五穀、紅藜、小米、地瓜等。餐後備有時令水果一份。

※ 餐點烹煮採少油、少鹽、少糖、不加味精為烹煮的主要原則。

※ 如遇特殊情況或慶典活動時，本園餐點將做適當調整。