



新北市漢翔非營利幼兒園（委託財團法人三之三生命教育基金會）

11 月份菜單

日期	早 點		午 餐					午 點	餐點類別檢核表			
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯		全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
3	風味饅頭 糙米漿	當季水果	酸辣湯麵、有機季節時蔬					甜粥	✓	✓	✓	✓
4	麻花捲 米漿		糙白米飯	香蒜叻仔魚	醬燒麵腸	有機季節時蔬	芹香魚丸湯	燒賣	✓	✓	✓	✓
5	牛角麵包 豆漿		糙白米飯	雞捲	炒三色	有機季節時蔬	珍菇三絲湯	豆花	✓	✓	✓	✓
6	椰香吐司 黑豆奶		糙白米飯	滷小雞腿	蒸蛋	有機季節時蔬	海芽湯	珍珠丸子	✓	✓	✓	✓
7	什錦穀片 牛奶		什錦蔬菜燴飯、有機季節時蔬、味增湯					烤地瓜	✓	✓	✓	✓
10	黑糖饅頭 燕麥飲		日式蔬菜烏龍湯麵、有機蔬菜					鹹粥	✓	✓	✓	✓
11	營養饅頭 豆漿		糙白米飯	花生叻仔魚	紅燒角羅	有機季節時蔬	白玉湯	甜包	✓	✓	✓	✓
12	乳酪麵包 黑豆奶		糙白米飯	三杯雞	蒸蛋	有機季節時蔬	紫菜湯	小餡餅	✓	✓	✓	✓
13	菠蘿餐包 米漿		糙白米飯	清蒸薑絲魚	炒甜不辣	有機季節時蔬	香菇湯	紅豆湯	✓	✓	✓	✓
14	脆片 牛奶		白醬義大利麵、有機季節時蔬、玉米濃湯					慶生會	✓	✓	✓	✓
17	銀絲卷 薏仁漿		什錦燴飯、有機季節時蔬、豆腐湯					綠豆湯	✓	✓	✓	✓
18	風味饅頭 黑豆奶		糙白米飯	薑絲叻仔魚	炒豆干	有機季節時蔬	什錦蛋花湯	蔥花捲	✓	✓	✓	✓
19	微波餐包 米漿		糙白米飯	醬燒雞腿	蒸蛋	有機季節時蔬	玉米湯	鍋燒麵	✓	✓	✓	✓
20	丹麥吐司 混漿		糙白米飯	樹子蒸魚	三杯百葉	有機季節時蔬	蘿蔔湯	芋圓湯	✓	✓	✓	✓
21	什錦脆片 豆漿		什錦湯麵、有機季節時蔬					鬆餅	✓	✓	✓	✓
24	鮮奶饅頭 糙米漿		香菇百匯肉羹麵、有機季節時蔬					甜粥	✓	✓	✓	✓
25	黃金捲 鮮奶		糙白米飯	花生叻仔魚	炒素肚	有機季節時蔬	紫菜蛋花湯	鍋燒意麵	✓	✓	✓	✓
26	小餐包 燕麥飲		糙白米飯	三杯雞腿	蒸蛋	有機季節時蔬	美味鮮菇湯	草莓鬆餅	✓	✓	✓	✓
27	蘋果麵包 米漿		糙白米飯	清蒸雕魚	薑絲豆包	有機季節時蔬	金菇時蔬湯	奶黃包	✓	✓	✓	✓
28	三色吐司 黑豆奶		番茄湯麵、有機蔬菜					鹹粥	✓	✓	✓	✓

