



新 北市桃子腳非營利幼兒園（委託財團法人三之三生命教育基金會辦理）11 月份菜單(調整後)

日期	早 點	水果	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	芝麻包、豆漿	當季水果	打拋雞肉飯、有機蔬菜、紫菜蛋花湯					皮蛋玉米粥	✓	✓	✓	✓
4	葡萄吐司、黑芝麻豆漿	當季水果	糙白米飯	醬燒雞肉	杏鮑菇炒西芹	有機蔬菜	高纖蔬菜湯	紅豆湯	✓	✓	✓	✓
5	鹹奶油餐包、燕麥奶	當季水果	糙白米飯	三杯豆腐	玉米炒蛋	有機蔬菜	金針湯	玉米雞蛋麵	✓	✓	✓	✓
6	玉米穀片、鮮奶	當季水果	糙白米飯	香煎雞排	白菜滷	有機蔬菜	蘿蔔竹筴湯	南瓜西米露	✓	✓	✓	✓
7	銀絲卷、紫米漿	當季水果	奶油玉米義大利麵、有機蔬菜、香菇雞湯					蔥油餅	✓	✓	✓	✓
10	原味穀片、鮮奶	當季水果	南瓜雞肉燉飯、有機蔬菜、玉米濃湯					仙草蜜	✓	✓	✓	✓
11	小菠蘿麵包、糙米漿	當季水果	糙白米飯	糖醋雞腿	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	義式蔬菜湯	高麗菜粥	✓	✓	✓	✓
12	原味馬芬堡、燕麥奶	當季水果	糙白米飯	橙汁魚片	客家小炒	有機蔬菜	鮮菇雞肉湯	紅豆桂圓湯	✓	✓	✓	✓
13	奶皇包、豆漿	當季水果	糙白米飯	紅燒豆包	炒三色椒	有機蔬菜	味噌豆腐湯	香菇麵線	✓	✓	✓	✓
14	全麥吐司、黑芝麻豆漿	當季水果	什錦麵疙瘩、有機蔬菜、豆腐鮮菇湯					慶生會	✓	✓	✓	✓
17	乳酪捲、燕麥奶	當季水果	番茄雞丁燴麵、有機蔬菜、海帶芽湯					豆花	✓	✓	✓	✓
18	什錦穀片、鮮奶	當季水果	糙白米飯	三杯雞	節瓜炒菇	有機蔬菜	馬鈴薯雞湯	廣東粥	✓	✓	✓	✓
19	紅豆麵包、豆漿	當季水果	糙白米飯	蘿蔔燒豆輪	番茄炒蛋	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
20	鮮奶饅頭、紫米漿	當季水果	糙白米飯	南瓜燉魚片	家常豆腐	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	鹹粥	✓	✓	✓	✓
21	豆沙包、黑芝麻豆漿	當季水果	沙茶雞肉炒河粉、有機蔬菜、洋蔥紅蘿蔔湯					紅豆紫米湯	✓	✓	✓	✓
24	紅藜雙色饅頭、豆漿	當季水果	客家米苔目、有機蔬菜、青菜豆腐湯					薑絲魚片粥	✓	✓	✓	✓
25	奶油麵包、燕麥奶	當季水果	糙白米飯	洋蔥雞柳	蘿蔔滷豆輪	有機蔬菜	番茄蛋花湯	愛玉甜湯	✓	✓	✓	✓
26	鮮果穀片、鮮奶	當季水果	糙白米飯	香菇燒素雞	大黃瓜炒蛋	有機蔬菜	白蘿蔔雞湯	蘿蔔糕	✓	✓	✓	✓
27	銅鑼燒、黑芝麻豆漿	當季水果	糙白米飯	玉米雞丁	蒜炒三色豆	有機蔬菜	玉米鮮蔬湯	小米粥	✓	✓	✓	✓
28	地瓜穀物饅頭、米漿	當季水果	香椿炒飯、有機蔬菜、馬鈴薯濃湯					味噌蛋花麵	✓	✓	✓	✓



本公告為 11 月當月菜單，因應時令本園所保有最後修改調整之權利