

屏榮托嬰中心 114 學期第 1 學期餐點食譜

11 月份餐點

日期	星期	6~12 個月	1 歲~2 歲		
		午 餐	早 點	午 餐	午 點
11/3	一	冬瓜文蛤粥	南瓜饅頭 豆漿	雞肉絲、高麗菜、木耳、 紅蘿蔔麵 雙拼花椰菜 冬瓜文蛤湯 時令水果	紅豆薏仁湯
11/4	二	雞肉時蔬粥	蕎麥吐司 豆漿	白飯 雞腿 三色雞蛋 季節時蔬 香菇鳳梨雞湯 時令水果	玉米湯
11/5	三	時蔬粥	鮮奶包 鮮奶	五穀飯 鮮菇木耳雞肉 豆腐 季節時蔬 蘿蔔玉米湯 時令水果	蒸地瓜
11/6	四	蘿蔔玉米粥	全穀麵包 豆漿	地瓜飯 魚片 雙色花椰菜 季節時蔬 蔬菜湯 時令水果	糯米粥
11/7	五	時蔬雞肉粥	黑糖饅頭 豆漿	魚柳、四色豆、高麗菜、 雞蛋飯 海帶湯 時令水果	南瓜湯
11/10	一	魚柳粥	芋頭饅頭 豆漿	雞肉、高麗菜、木耳、紅 蘿蔔、小白菜河粉 雞蛋 時令水果	芋頭湯
11/11	二	蓮藕雞肉粥	原味古早蛋糕 豆漿	五穀飯 鮮菇蘿蔔雞肉 洋菇甜豆 季節時蔬 蓮藕湯 時令水果	米苔目湯

11/12	三	時蔬鮮菇粥	鮮奶吐司 豆漿	白飯 香菇雞肉 雞蛋 魚鬆 玉筍鮮菇湯 時令水果	綠豆湯
11/13	四	紅藜時蔬粥	全麥吐司 鮮奶	紅藜飯 雞腿 大白菜 季節時蔬 魚片湯 時令水果	紅豆薏仁湯
11/14	五	蘿蔔雞肉粥	南瓜饅頭 豆漿	高麗菜、木耳、紅蘿蔔、 小白菜飯 蘿蔔排骨湯 時令水果	菠菜雞肉粥
11/17	一	玉米時蔬粥	黑糖饅頭 豆漿	玉米菠菜雞蛋飯 冬瓜湯 時令水果	薏仁愛玉湯
11/18	二	叻仔魚莧菜粥	白吐司 豆漿	白飯 魚柳 番茄雞蛋 季節時蔬 叻仔魚莧菜湯 時令水果	手工豆花
11/19	三	時蔬雞肉粥	鮮奶麵包 鮮奶	雞肉燴飯 香菇雞肉湯 時令水果	蘿蔔糕湯
11/20	四	鮮魚粥	全麥吐司 豆漿	糙米飯 鮮魚 木耳蘑菇四季豆 季節時蔬 大黃瓜湯 時令水果	愛玉仙草雙拼
11/21	五	南瓜粥	三角黑糖饅頭豆 漿	鮭魚、高麗菜、鮮蝦、雞 蛋意麵 時令水果	牛奶營養餅乾
1/24	一	麵線湯	雞肉玉米粥 魚鬆	麵線湯 雞蛋 時令水果	綠豆湯
11/25	二	雞肉鮮菇粥	全穀麵包 豆漿	白飯 鮮魚 雞肉鮮菇 季節時蔬 豆腐湯 時令水果	紫米湯

11/26	三	番茄雞蛋粥	鮮奶吐司 豆漿	番茄義大利麵 玉米湯 時令水果	蒸甜玉米
11/27	四	時蔬魚柳粥	虎皮蛋糕 豆漿	五穀飯 鮮菇雞腿肉 豆腐 季節時蔬 黃瓜湯 時令水果	糯米綠豆湯
11/27	五	地瓜粥	蔥花饅頭 豆漿	肉絲雞蛋飯 高麗菜、番茄湯 時令水果	薏仁燕麥粥

1. 餐點表內容有時會因蔬菜時令及節慶可能做更改菜單。
2. 每日食材皆當日烹煮與採購，確保幼兒食用上之安全性。

目前暫不提供豬肉