| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 | **餐點類別檢核** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **全榖根莖類** | **豆魚肉蛋類** | **蔬菜類** | **水果類** |
| **11/2** | **一** | 喜瑞兒脆片+牛奶 | 清粥小菜、滷味、火龍果  （白米、紅蘿蔔炒蛋、豆乾、滷蛋、海帶）  古早味擔子湯麵、火龍果  （麵條、腰內肉片、滷蛋、菠菜、大骨） | 蘿蔔糕蔬菜湯 | **･** | **･** | **･** | **･** |
| **11/3** | **二** | 吻仔魚粥 | 香腸時蔬飯、蛤蠣湯、香蕉  (糙米飯、香腸、高麗菜、洋蔥炒蛋、蛤蠣、薑絲） | 堅果麵包+冬瓜茶 | **･** | **･** | **･** | **･** |
| **11/4** | **三** | 雞蛋饅頭+豆漿 |  | 桂圓紅棗湯 | **･** | **･** | **･** | **･** |
| **11/5** | **四** | 南瓜濃湯 | 冬瓜滷肉飯、大黃瓜排骨湯、香蕉  （糙米飯、豬肉冬瓜、蒜香高麗菜、玉米蛋） | 茶葉蛋+麥茶 | **･** | **･** | **･** | **･** |
| **11/6** | **五** | 港式燒賣 | 黃金三色肉絲蛋炒飯+時蔬+玉米排骨湯、蘋果  （白米、三色豆、豬腰內肉絲、蛋、排骨、玉米） | 燕麥紅豆湯 | **･** | **･** | **･** | **･** |
| **11/9** | **一** | 鮮肉包 | 麻醬麵、番茄蛋花湯、蘋果  (麵條、小黃瓜絲、豬絞肉、紅蘿蔔絲) | 關東煮 | **･** | **･** | **･** | **･** |
| **11/10** | **二** | 麻油肉絲麵線 | 杏鮑菇燒雞肉、排骨白菜頭湯、香蕉  (糙米飯、雞肉、杏鮑菇、蘿蔔炒蛋、時令蔬菜、排骨、白蘿蔔) | 烤地瓜+決明子茶 | **･** | **･** | **･** | **･** |
| **11/11** | **三** | 莧菜小魚粥 | 五穀飯、紅燒梅花肉豆腐、紅蘿蔔炒蛋、紫菜蛋花湯、香蕉  （五穀米、梅花肉角、豆腐、車輪、紅蘿蔔、蛋、紫菜、大骨） | 糙米燕麥粥  （糙米、燕麥、玉米粒、白米） | **･** | **･** | **･** | **･** |
| **11/12** | **四** | 草莓吐司+豆漿 | 咖哩什錦炒麵、海帶芽湯、西瓜  （麵條、咖喱塊、高麗菜、蛋、豬肉紅蘿蔔、香菇、魚板、玉米） | 奶酥麵包+麥茶 | **･** | **･** | **･** | **･** |
| **11/13** | **五** | 白菜餛飩湯 | 洋蔥豬柳飯、豆腐味噌湯、西瓜  台南市私立卡羅幼兒園109學年度第一學期11月份餐點表  (糙米飯、洋蔥、豬柳、蒜香高麗菜、豆腐、味噌) | 紅豆豆花 | **･** | **･** | **･** | **･** |
| **11/16** | **一** | 水果脆片、牛奶 | 高麗菜芋頭粥、蘋果  (米飯、高麗菜、肉末、芋頭、生香菇、芹菜珠) | 枸杞蛋麵線 | **･** | **･** | **･** | **･** |
| **11/17** | **二** | 鮮蔬魚丸湯 | 夏威夷炒飯、紫菜蛋花湯、蘋果  （米飯、鳳梨、蝦仁、高麗菜、肉末、紅蘿蔔、紫菜、） | 地瓜綠豆湯 | **･** | **･** | **･** | **･** |
| **11/18** | **三** | 香菇玉米肉粥 | 金瓜米粉、百菇湯、香蕉  （米粉、南瓜、肉末、高麗菜絲、紅蘿蔔絲、木耳絲、香菇） | 起司蛋糕+冬瓜茶 | **･** | **･** | **･** | **･** |
| **11/19** | **四** | 海鮮濃湯 | 醬燒豬肉飯、排骨蘿蔔湯、香蕉  （糙米飯、豬肉片、蘑菇、玉米炒蛋、蒜香高麗菜） | 蘿蔔糕 | **･** | **･** | **･** | **･** |
| **11/20** | **五** | 黑糖饅頭+豆漿 | 香菇肉羹湯飯、芭樂  （白飯、香菇、肉羹筍絲、白菜、蛋、紅蘿蔔） | 鍋貼+決明子茶 | **･** | **･** | **･** | **･** |
| **11/23** | **一** | 翡翠肉末豆腐羹 | 肉燥乾麵、香菜魚丸湯、芭樂  （麵條、肉燥、鳥蛋、竹筍、紅蘿蔔芹菜、魚丸） | 銀耳桂圓甜湯 | **･** | **･** | **･** | **･** |
| **11/24** | **二** | 喜瑞兒脆片、牛奶 | 茄汁雞肉義大利麵、大骨豆芽湯、西瓜  （義大利麵條、雞肉、紅蘿蔔、馬鈴薯、花椰菜、大骨、豆芽） | 元氣法國吐司+豆漿 | **･** | **･** | **･** | **･** |
| **11/25** | **三** | 芋泥包 | 豬排快餐、海帶大骨湯、西瓜  (炸豬排、時令蔬菜、肉燥、海帶、大骨) | 天婦羅+麥茶  ･ | **･** | **･** | **･** | **･** |
| **11/26** | **四** | 元氣白煮蛋+豆漿 | 海鮮粥、香蕉  (肉末、木耳、蛤蠣、小卷、虱目魚) | 藍莓麵包+麥茶 | **･** | **･** | **･** | **･** |
| **11/27** | **五** | 珍珠丸 | 雙玉燉肉、蒜香高麗菜、玉米蛋、玉米排骨湯、香蕉  （五穀飯、白蘿蔔、紅蘿蔔、豬肉、高麗菜、玉米、排骨 | 麻油麵線  （腰內肉片、麻油、麵線） | **･** | **･** | **･** | **･** |
| **11/30** | **一** | 玉米濃湯 |  | 桂圓八寶粥 | **･** | **･** | **･** | **･** |

百葉蔬菜咖喱飯、紫菜蛋花湯、西瓜

（米飯、紅蘿蔔、洋蔥、洋芋、百葉豆腐、雙色花椰菜）

承辦人： 園主任： 校/園長：

･ ･ ･水果季

節依照農業策略協會提供資料楊桃： 1-4月、6-12月  
鳳梨： 1-2月、6-9月  
草莓：2-4月  
西瓜：3-10月  
櫻桃： 4-5月  
蕃茄： 4-10月  
鳳梨：5-8月  
桃： 5-8月，5月、8月盛產  
荔枝： 6-7月  
葡萄： 6-9月  
水蜜桃、蜜李：6-8月  
火龍果：6-12月  
梨子： 7-10月  
世紀梨：8-9月  
蜜梨：9-10月  
水梨：細梨6-10月、粗梨8-10月  
文旦： 8-10月  
橘子： 9-12月  
葡萄柚： 10-11月  
柳橙： 11-2月  
棗子： 12-3月、2月盛產  
芒果：土芒果5-7月、愛文/海頓5-8月、凱特8-10月、金煌8-10月  
芭樂：四季芭1-12月、泰國芭7-10月  
橘子：椪柑10-2月、桶柑/海梨12-2月、珍珠柑11月中旬至12月底  
甜柿、蜜蘋果、雪梨：11-12月