

113學年度第一學期 臺南市麻豆區港尾國小附設幼兒園餐點表 (113年10月份)

日期	星期	早 點 (含水果類)		午 餐					午 點		全穀雜糧	豆魚肉蛋	蔬菜類	水果類
				主食	主菜	副菜	餐 一	湯品						
10/1	二	碗糕/麥茶(食材:米漿、豬肉、雞蛋、香菇、炒麥芽)	蘋果	白飯(食材:白米)	和風芒果雞(食材:雞腿肉、芒果丁、和風醬)	起司玉米蛋(食材:冷凍玉米粒、雞蛋、起司、火腿丁)	有機蔬菜(食材:白菜類、蒜末)	榨菜肉絲湯(食材:榨菜、豬肉絲)	紅豆豆花(食材:紅豆、黃豆、二砂糖)	燕麥	✓	✓	✓	✓
10/2	三	茄汁螺旋麵(食材:螺旋麵、絞肉、番茄泥、洋葱、胡蘿蔔)	香瓜	日式炒麵(食材:王子麵)	炒豬肉片、統一大亨堡麵包(食材:梅花肉、大亨堡麵包)	日式炒麵(食材:王子麵)	蒜炒青花菜(食材:青花菜、蒜末)	味噌湯(食材:嫩豆腐、海帶芽、信州味噌、白蘿蔔)	玉米蛋刈包/牛奶(食材:刈包、玉米、雞蛋、牛奶)	牛奶/大亨堡麵包	✓	✓	✓	✓
10/3	四	鹹蛋蔬菜粥(食材:白米、鹹蛋、高麗菜、胡蘿蔔、香菇、玉米)	香蕉	糯米飯(食材:白米、糙米)	糖醋魚(食材:鱈魚、番茄醬、糖、白醋)	蛤蜊絲瓜(食材:絲瓜、蛤蜊、小黃瓜)	有機蔬菜(食材:有機蔬菜、蒜末)	菱角甘藍湯(食材:菱角、甘藍、菜香、薑片)	蘿蔔糕(食材:在來米、蘿蔔、肉燥、油蔥酥、薑末)	豆漿	✓	✓	✓	✓
10/4	五	/麥茶(食材:麵粉、奶油、奶酥、牛奶)	鳳梨	白飯(食材:白米)	蔥爆雞絲(食材:雞腿肉片、青蔥、小磨坊孜然粉)	洋葱玉米筍(食材:玉米筍、洋葱、香菇、蒜末)	炒麵白菜(食材:麵白菜、蒜末)	羅宋湯(食材:番茄、馬鈴薯、高麗菜、芹菜、義大利香料)	地瓜綠豆湯(食材:地瓜、綠豆、二砂糖)		✓	✓	✓	✓
10/7	一	蔬菜雞絲麵(食材:雞絲麵、白菜、香菇、筍絲、雞蛋、肉絲、胡蘿蔔)	西瓜	糯米飯(食材:白米、糙米)	安東雞(食材:去骨雞腿丁、清肉丁、雞蛋、辣椒、馬鈴薯、紅蘿蔔、蔥)	四喜甜豆(食材:菜豆、玉米筍、洋葱、四季豆、火腿丁)	豆皮青江菜(食材:青江菜、豆皮)	麻芎大骨湯(食材:麻竹筍、大骨)	一口餃(食材:麵皮、絞肉、高麗菜、蔥、炒麥芽)	麥茶	✓	✓	✓	✓
10/8	二	香菇肉羹麵(食材:油麵、香菇、筍絲、肉羹、白菜、高麗菜)	蘋果	地瓜飯(食材:地瓜、白米)	壽喜燒(食材:豬火鍋肉片、洋葱)	綜合滷味(食材:白蘿蔔、海帶結、紅蘿蔔、雞腸、滷包)	有機蔬菜(食材:非白菜類、蒜末)	菇菇湯(食材:柳松菇、美白菇、薑絲)	桂圓仙草凍(食材:桂圓、仙草凍、黑糖)	豆漿	✓	✓	✓	✓
10/9	三	生日蛋糕(食材:麵粉、奶油、奶酥、牛奶、蘋果、奇異果)	蘋果	芋頭鹹粥(食材:白米)	麥克雞塊(食材:麥克雞塊)	紅燒豆包(食材:豆包、蔥)	木耳大白菜(食材:大白菜、黑木耳、蒜末)	芋頭鹹粥(食材:芋頭、香菇、高麗菜、芹菜末、油蔥酥、豬肉絲)	法國土司/牛奶(食材:吐司、肉鬆、雞蛋、牛奶)	牛奶	✓	✓	✓	✓
10/10	四													
10/11	五	總匯三明治/麥茶(食材:吐司、豬肉、雞蛋、炒麥芽)	鳳梨	白飯(食材:白米)	小黃瓜肉片(食材:豬火鍋肉片、小黃瓜、蒜末)	野蔬炒蛋(食材:番茄、洋葱、青椒、蛋、紅甜椒、粉孜然粉)	炒高麗菜(食材:高麗菜、蒜末)	四神湯(食材:雞骨四神、蔥仁)	起司蛋餅(食材:餅皮、雞蛋、起司、黃豆)	豆漿	✓	✓	✓	✓
10/14	一	南瓜鮮肉粥(食材:白米、南瓜、豬肉、白菜、玉米)	西瓜	紫米飯(食材:白米、紫米)	照燒雞(食材:去骨雞腿肉、清肉丁、照燒醬)	玉米炒肉末(食材:玉米、紅蘿蔔、小黃瓜、洋葱、豬絞肉)	金針炒豆芽(食材:金針菇、黃豆芽、蒜末)	雪耳排骨湯(食材:白木耳、大骨、棗子)	關東煮(食材:白蘿蔔、高麗菜卷、豆腐、玉米)		✓	✓	✓	✓
10/15	二	營養三明治/豆漿(食材:吐司、雞蛋、豬肉)	蘋果	糯米飯(食材:白米、糙米)	家鄉排骨(食材:排骨、滷包)	麻婆豆腐(食材:板豆腐、絞肉、豆瓣醬(辣)、豆瓣醬(不辣))	有機蔬菜(食材:白菜類、蒜末)	翡翠蛋花湯(食材:翡翠、蛋、大骨)	餛飩湯(食材:麵皮、絞肉、青蔥、白菜)	牛奶	✓	✓	✓	✓
10/16	三	土魷魚羹(食材:油麵、土魷魚塊、白菜、香菇、筍絲)	香瓜	鍋燒意麵(食材:意麵)	蒲燒鯛魚(食材:蒲燒鯛魚)	芋頭包(食材:芋頭包)	炒大陸妹(食材:大陸妹、蒜末)	鍋燒意麵(食材:高麗菜、蛤蜊、蔥、蟹味棒、魚丸)	肉片小漢堡(食材:漢堡、豬肉、牛奶)	牛奶	✓	✓	✓	✓
10/17	四	酸辣湯餃(食材:水餃、筍絲、木耳、豆腐)	香蕉	糯米飯(食材:白米、糙米)	咖哩雞(食材:去骨雞腿丁、清肉丁、咖哩粉、咖哩塊、馬鈴薯、紅蘿蔔)	韭菜豆芽(食材:韭菜、豆干片)	有機蔬菜(食材:非白菜類、蒜末)	三鮮湯(食材:小白菜、絲瓜、玉米筍)	燒賣(食材:麵皮、絞肉、洋葱、蟹黃、黃豆)	豆漿	✓	✓	✓	✓
10/18	五	草莓鬆餅/決明子茶(食材:鬆餅粉、牛奶、草莓果醬、決明子)	鳳梨	白飯(食材:白米)	菲式豬肉(食材:豬梅花肉、番茄、蔥、蒜、洋葱、月桂葉、紅果甜椒粉、鹽、油、雞、白醋)	菜脯蛋(食材:菜脯、蔥花)	蒜香地瓜葉(食材:地瓜葉、蒜末)	酸辣湯(食材:黑木耳絲、紅蘿蔔、蛋、板豆腐、酸辣湯包、麵筋絲)	絞肉玉米濃湯(食材:濃湯粉、玉米、絞肉、洋葱)		✓	✓	✓	✓
10/21	一	清粥小菜(食材:白米、肉鬆、高麗菜、雞蛋、胡蘿蔔)	西瓜	紫米飯(食材:白米、紫米)	三杯雞(食材:帶骨雞腿丁、杏鮑菇、九層塔)	豆酥四季豆(食材:四季豆、蒜頭、豆酥、辣椒)	香菇炒莧菜(食材:莧菜、香菇)	白菜貢丸湯(食材:小白菜、貢丸)	藍莓起司三明治(食材:吐司、藍莓果醬、起司、決明子)	決明子茶	✓	✓	✓	✓
10/22	二	小肉包/麥茶(食材:麵粉、絞肉、高麗菜、洋葱、炒麥芽)	蘋果	糯米飯(食材:白米、糙米)	蒜泥白肉(食材:火鍋肉片、五花肉片、蒜泥)	干絲海帶(食材:干絲、海帶)	有機蔬菜(食材:非白菜類、蒜末)	玉米濃湯(食材:冷凍玉米粒、玉米濃湯粉、雞蛋、紅蘿蔔、洋葱)	薏仁海菜湯(食材:海菜、薏仁、二砂糖)	豆漿	✓	✓	✓	✓
10/23	三	湯包/豆漿(食材:麵皮、絞肉、洋葱、青蔥、黃豆)	香瓜	南瓜粥(食材:白米)	黑胡椒雞柳(食材:雞柳條、洋葱、黑胡椒醬)	蠔皇上湯(食材:粉條、絞肉、紅蘿蔔、青蔥、豆瓣醬(不辣))	炒空心菜(食材:空心菜、蒜末)	南瓜粥(食材:南瓜、洋葱、高麗菜、鮑魚、雞頭)	小魚包/牛奶(食材:麵粉、奶油、紅豆、牛奶)	牛奶/波蘿刷蛋	✓	✓	✓	✓
10/24	四	什錦湯麵(食材:麵條、肉絲、雞蛋、白菜、玉米、胡蘿蔔)	香蕉	白飯(食材:白米)	筍乾控肉(食材:豬梅花肉塊、豬蹄肉塊、筍干、滷包)	番茄炒蛋(食材:番茄、蘑菇、雞蛋、青蔥、蒜末)	有機蔬菜(食材:白菜類、蒜末)	紫菜蛋花湯(食材:紫菜、豬大骨)	牙齦肉圓(食材:糯米粉、豬肉、竹筍、洋葱、黃豆)	豆漿	✓	✓	✓	✓
10/25	五	小菠蘿果汁(食材:麵粉、奶油、奶酥、果汁)	蘋果	糯米飯(食材:白米、糙米)	滷雞腿(食材:雞腿、滷包、蔥、辣椒)	蒜炒彩椒(食材:黃甜椒、紅甜椒、蒜末、豬絞肉)	蒜炒油菜(食材:油菜、蒜末)	豬血湯(食材:豬血、韭菜、酸菜、紅蔥頭末)	克林姆麵包(食材:麵粉、奶油、牛奶、蛋、糖)		✓	✓	✓	✓
10/28	一	翡翠蚵仔魚粥(食材:白米、蚵仔魚、玉米、青江菜、胡蘿蔔)	西瓜	白飯(食材:白米)	親子丼(食材:雞柳條、洋葱、雞蛋、和風醬油)	鴻喜大黃瓜(食材:大黃瓜、鴻喜菇、米血)	奶香高麗菜(食材:高麗菜、紅牛奶粉、蒜末)	扁食湯(食材:扁食、小白菜、嫩薑絲、大骨)	威風雞(食材:麵粉、雞蛋、牛奶、奶油、黃豆)	豆漿	✓	✓	✓	✓
10/29	二	玉米蛋餅/麥茶(食材:餅皮、雞蛋、玉米、炒麥芽)	蘋果	白飯(食材:白米、糙米)	炸虱目魚排(食材:虱目魚排)	滷海帶豆干(食材:海帶結、黑豆干、白蘿蔔、紅蘿蔔、蔥)	有機蔬菜(食材:非白菜類)	地瓜芋圓湯(食材:芋見地瓜圓、糖)	紅豆豆花(食材:紅豆、黃豆、二砂糖)	牛奶	✓	✓	✓	✓
10/30	三	咖哩滑蛋麵(食材:麵條、咖哩、雞蛋、胡蘿蔔、雞肉、玉米)	香瓜	肉骨茶便(食材:白油麵)	蔥燒肉包(食材:桂冠醬燒肉小包)	魚香炒蛋(食材:雞蛋、黑木耳、紅蘿蔔、筍絲、青蔥、蒜末)	蒜炒芥藍菜(食材:芥藍菜、蒜末)	肉骨茶麵湯(食材:肉骨茶包、豬小排丁、蒜仁、枸杞)	烤芝麻饅頭/牛奶(食材:麵粉、奶油、芝麻、牛奶)	牛奶/肉鬆麵包	✓	✓	✓	✓
10/31	四	吐司加蛋/麥茶(食材:吐司、雞蛋、炒麥芽)	香蕉	糯米飯(食材:白米、糙米)	炸雞柳(食材:雞柳條、龍眼蜜、洋葱)	上湯腐竹(食材:青江菜、腐竹、冬菇、枸杞、香菇)	有機蔬菜(食材:白菜類、蒜末)	藥膳排骨湯(食材:藥膳包、豬小排丁、枸杞、薑片)	壽司(食材:海苔、壽司米、肉鬆、黃瓜、鱈絲、黃豆)	豆漿	✓	✓	✓	✓

注意 餐點內容以時令季節所取得盛產食材為主，若因氣候或特殊因素影響必要時適時變動，以當日出餐食物為準。

事項 ★本園一律使用國產豬肉、國產牛肉食材。

★本學期上午、下午點心供應廠商：哈克漢堡。

★若寶貝對某些食物有過敏或不適；或遇幼兒當天有腸胃不適，請家長提早告知老師，以免造成幼兒身體不適。

製表人:

幼兒園吳素慧

主任:

教師兼陳心怡

校長:

臺南市麻豆區周豐榮
港尾國民小學校長