**台南市麻豆區文正國小附設幼兒園110年10月份午餐表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 菜色名稱/食材名稱 | 全榖根莖類 | 豆魚肉蛋類 | 蔬菜類 | 水果類 |
| 10/1 | 五 | 米飯(白米)、菜脯雞(雞肉、菜脯、蒜頭)、小黃瓜炒香腸(小黃瓜、香腸、蒜頭)、蒜香白花菜(白花菜、蒜仁)、沙鍋白菜湯(白菜、木耳、沙茶)、優酪乳 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 10/4 | 一 | 米飯(白米)、豆乳雞(豆乳、雞肉)、麻婆豆腐(豆腐、絞肉)、燴刺瓜(刺瓜、貢丸、蒜仁)、冬菜粉絲湯(冬菜、冬粉) | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 10/5 | 二 | 紅豆麵包(紅豆、麵粉、糖、蛋)、鍋燒意麵(意麵、沙茶、貢丸、蛋、小白菜、蟹肉棒、肉絲)、茶葉蛋(茶葉包、蛋) | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 10/6 | 三 | 小米飯(小米)、埤酒鴨(鴨肉、薑片)、桂竹筍炒肉絲(桂竹筍、肉絲)、薑絲有機奶油白菜(薑絲、有機奶油白菜)、味噌鱸魚湯(味噌、鱸魚)、蘋果 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/7 | 四 | 米飯(白米)、香酥魚丁(鯛魚塊、酥炸粉)、洋蔥炒蛋(洋蔥、雞蛋)、香蒜菠菜(蒜仁、菠菜)、冬瓜麥茶(冬瓜塊、麥茶包) | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 10/8 | 五 | 米飯(白米)、魚香燒肉(里肌肉絲、豆瓣醬、木耳、蒜頭)、絲瓜炒麵(絲瓜、意麵)、、蒜香高麗菜(蒜仁、高麗菜)、福菜排骨湯(福菜、中排) | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 10/11 | 一 | 國慶連假 |  |  |  |  |
| 10/12 | 二 | 五穀飯(五穀米)、匈牙利紅椒豬柳(紅甜椒、豬柳、甜麵醬)、沙茶粉絲(沙茶、粉絲、絞肉)、薑絲鵝白菜(薑絲、鵝白菜)、翡翠濃湯(吻仔魚、菠菜、蛋) | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 10/13 | 三 | 米飯(白米)、香酥魷魚、黑木耳滷豆干、蒜香油菜、香菇筍絲湯 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 10/14 | 四 | 米飯(白米)、南瓜燒雞(南瓜、雞肉塊)、黑胡椒有機豆芽菜(黑胡椒醬、豆芽菜)、薑絲有機黑葉白菜(薑絲、有機黑葉白菜)、關東煮湯(白蘿蔔、黑輪、貢丸、米血)、100%蔬果汁 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 10/15 | 五 | 米飯(白米)、菲式滷肉(豬肉丁)、咖哩馬鈴薯(咖哩、馬鈴薯、火腿片)、蒜香綠花菜(蒜仁、綠花菜)、味噌湯(味噌、豆腐) | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 10/18 | 一 | 米飯(白米)、黑胡椒雞絲(黑胡椒醬、雞肉絲)、金沙豆腐(鹹鴨蛋、油豆腐)、蒜香高麗菜(蒜仁、高麗菜)、蛋花湯(雞蛋、太白粉) | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 10/19 | 二 | 米飯(白米)、京醬燒肉(甜麵醬、肉絲)、蒸蛋(雞蛋)、蒜香有機油菜(蒜仁、油菜)、刺瓜湯(刺瓜、中排) | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 10/20 | 三 | 米飯(白米)、蜜汁雞丁(麥芽糖、雞肉丁)、三杯米血杏鮑菇(米血、杏包菇、九層塔)、薑絲A菜(薑絲、A菜)、刺瓜湯(刺瓜、中排)、優酪乳 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 10/21 | 四 | 米飯(白米)、沙鍋魚丁(鯛魚丁、白菜、沙茶、豆腐)、燴鳥蛋刺瓜(鳥蛋、刺瓜、蒜仁)、香蒜菠菜(蒜仁、菠菜)、海帶芽金針菇湯(海帶芽、金針菇、薑片)、火龍果 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/22 | 五 | 胚芽米飯(胚芽米)、滷肉(絞肉、蒜頭)、紅蘿蔔炒蛋(紅蘿蔔、雞蛋)、薑絲乃龍菜(薑絲、乃龍菜)、米粉湯(紅蔥頭、米粉) | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 10/25 | 一 | 米飯(白米)、有機豆芽炒高麗菜(高麗菜、蒜末、豆芽菜)、蘿蔔排骨湯(白蘿蔔、中排) | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 10/26 | 二 | 香腸炒飯(香腸、蒜末、蔥、洋蔥、白米、肉絲)、薑絲蚵白菜(蚵仔白菜、薑絲)、味噌湯(板豆腐、味噌、青蔥) | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 10/27 | 三 | 米飯(白米)、茄汁雞丁(紅蘿蔔、蒜末、骨腿)、海帶結滷豆乾(海帶結、蒜仁、紅蘿蔔、豆乾)、薑絲有機荷葉白菜(薑絲、有機小白菜)、當歸高麗菜湯(高麗菜、薑母、當歸) | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 10/28 | 四 | 米飯(白米)、洋蔥魷魚(洋蔥、蒜末、蔥、魷魚)、咖哩魚蛋(紅蘿蔔、馬鈴薯、玉米、冷凍虱目魚丸)、薑絲乃龍菜(薑絲、尼龍白菜)、翡翠濃湯(翡翠、雞蛋、豆腐)、優酪乳 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 10/29 | 五 | 糙米飯(糙米、白米)、蒙古炒肉(豆芽菜、空心菜、高麗菜、蒜末、肉片)、蒸蛋(雞蛋)、蒜香白花菜(白花菜、蒜末、紅蘿蔔)、山藥排骨湯(山藥、枸杞、中排、乾香菇) | ˇ | ˇ | ˇ |  |

備註: 1.餐點表的設計符合幼兒營養、衛生、飲食均衡為原則，每日並有提供新鮮的蔬果。

 2.餐點食材會因季節做異動微調，以當日園內出餐狀況為主，不另行公告通知。

 3.午餐由麻豆國中出餐，詳細內容請至食材登路網站參閱

 https://fatraceschool.moe.gov.tw/frontend/

 4. 本園所一律使用國產豬.牛肉食材。

承辦人: 園主任: 校(園)長: