**台南市麻豆區文正國小附設幼兒園111年第一學期5-8週午餐表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 9/26 | 一 | 米飯(白米)、匈牙利紅椒豬柳丁(蒜仁、洋蔥、紅蘿蔔、肉絲、冷凍毛豆仁、杏鮑菇)、乾扁四季豆(四季豆、蒜末、絞肉、蝦米)、蒜香空心菜(空心菜、蒜仁)、番薯QQ甜湯(粉圓、地瓜)、優酪乳 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 9/27 | 二 | 米飯(白米)、宮保雞球(蔥、骨腿、蒜仁)、黑胡椒炒豆芽菜(紅蘿蔔、肉丁/豬肉腿、豆芽菜)、薑絲有機奶油白菜(薑絲、奶油白菜)、味噌湯(味噌、豆腐)、水果 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 9/28 | 三 | 黑米飯(白米、紫米)、三杯魷魚(九層塔、蒜末、薑母片、魷魚)、三色蛋(蛋、鹹蛋、皮蛋)、薑絲乃龍(薑絲、乃龍)、冬瓜湯(冬瓜)、優酪乳 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 9/29 | 四 | 米飯(白米)、菲式滷肉(月桂葉、黑胡椒粒、蒜仁、豬肉丁)、金沙豆腐(老豆腐、蒜末、鹹蛋黃、蔥)、白菜滷(大白菜、蒜末、扁魚乾、紅蘿蔔)、豆薯湯(豆薯、中排丁)、黑豆乳 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 9/30 | 五 | 糙米飯(白米、糙米)、韓式黃豆芽炒雞丁(韓式泡菜、蒜仁、黃豆芽、大白菜、雞腿骨)、紅蘿蔔炒蛋(紅蘿蔔、蛋、蒜末、蔥)、蒜香高麗菜(蒜仁、高麗菜)、菱角排骨湯(菱角、中排)、水果 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/3 | 一 | 米飯(白米)、清蒸魚(鱸魚、青蔥、薑絲)、蒸奶皇包、蒜香地瓜葉(蒜仁、地瓜葉)、紫菜蛋花湯(紫菜、雞蛋、蔥)、保久乳 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 10/4 | 二 | 米飯(白米)、麻油雞丁米血(老薑片、麻油、米血、骨腿丁)、泡菜炒玉米(韓式泡菜、蒜末、絞肉、甜玉米)、薑絲有機奶油白菜(薑絲、奶油白菜)、蔥燒排骨湯(白蘿蔔、酸菜絲、中排丁、紅蘿蔔)、水果 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/5 | 三 | 麵包、竹筍海鮮烏龍麵(烏龍麵、虱目魚、白鱸、麻竹筍、乾木耳、蝦仁、魷魚、肉絲、香菜、薑絲、芹菜)、蒜香青江菜(蒜仁、青江菜)、優酪乳 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 10/6 | 四 | 小米飯(小米、白米)、黑胡椒豬柳(洋蔥、蔥、紅蘿蔔、豬里肌)、黑木耳豆乾(韭菜、豆乾)、蒜香高麗菜(蒜仁、高麗菜)、蘿蔔湯(柴魚、白蘿蔔、中排丁)、豆漿 |  |  |  |  |
| 10/7 | 五 | 米飯(白米)、咖哩雞(雞骨腿丁、馬鈴薯、紅蘿蔔、蒜仁、洋蔥、冷凍殺菁毛豆仁)、洋蔥炒蛋(洋蔥、蛋)、蒜香綠花菜(蒜仁、綠花菜)、金針菇味噌豆腐(金針菇、味噌、豆腐)、水果 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/10 | 一 | 國慶連假 |  |  |  |  |
| 10/11 | 二 | 米飯(白米)、泰式檸檬雞(雞腿丁、蒜末、檸檬汁、香菜)、麻婆豆腐(粗絞肉、板豆腐、薑末、青蔥、蒜末)、蒜香有機油菜(蒜仁、油菜)、海帶芽金針湯(海帶芽乾、金針花)、水果 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/12 | 三 | 糙米飯(糙米、白米)、糖醋魚丁(旗魚塊、蒜仁、蔥、洋蔥、紅蘿蔔片)、綜合滷味(海帶、豆乾)、蒜香青江菜(蒜仁、青江菜)、白菜豆腐湯(大白菜、豆腐)、優酪乳 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 10/13 | 四 | 米飯(白米)、滷肉飯(蒜末、絞肉、紅蔥頭)、蒸蛋(蛋)、薑絲乃龍(薑絲、乃龍)、紅豆薏仁湯(紅豆、薏仁)、100%蔬果汁 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 10/14 | 五 | 黑米飯(紫米、白米)、日式照燒雞丁(洋蔥、薑末、白芝麻、骨腿丁)、蒜炒香腸(蒜末、香腸)、蒜香高麗菜(蒜仁、高麗菜)、玉米濃湯(非基改甜玉米粒、蛋、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥)、水果 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/17 | 一 | 米飯(白米)、京醬肉絲(蔥、肉絲)、番茄炒蛋(蕃茄、雞蛋、蒜末、青蔥)、蒜香白花椰(蒜仁、白花菜)、山藥排骨湯(山藥、中排)、優酪乳 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 10/18 | 二 | 五穀飯(五穀米、白米)、花雕雞(蒜仁、辣椒、蔥、雞骨腿、洋蔥)、黑胡椒毛豆莢(冷凍毛豆莢、蒜末)、蒜香有機青油菜(蒜仁、青油菜)、南瓜濃湯(南瓜)、水果 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/19 | 三 | 米飯(白米)、香酥虱目魚柳(酥炸粉、虱目魚柳、蛋)、咖哩燒豆腐(豆腐、紅蘿蔔、冷凍毛豆仁、咖哩粉、非基改甜玉米粒、蒜末)、蒜香油菜(蒜仁、油菜)、刺瓜魚丸湯(刺瓜、小虱目魚丸)、優酪乳 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 10/20 | 四 | 貝果、蒸燒賣(燒賣)、酸辣麵(板豆腐、蛋、紅蘿蔔、乾木耳、肉絲、桶筍、乾香菇、白麵)、薑絲鵝白菜(薑絲、鵝白菜)、保久乳 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 10/21 | 五 | 小米飯(小米、白米)、滷雞腿(雞腿)、沙茶粉絲(冬粉、紅蘿蔔、高麗菜、沙茶、蒜末、粗絞肉)、蒜香青江菜(蒜仁、青江菜)、玉米蛋花湯(玉米、蛋)、水果 |  |  |  | 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。