**台南市麻豆區文正國小附設幼兒園111年第一學期9-12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 |
| 10/24 | 一 | 米飯(白米)、京醬肉絲(蔥、肉絲)、玉米炒蛋(玉米、雞蛋)、薑絲乃龍(薑絲、乃龍)、黃瓜魚丸湯(大黃瓜、魚丸)、保久乳 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 10/25 | 二 | 米飯(白米)、南瓜燒雞(南瓜、蒜末、蔥、骨腿、薑母)、雞塊(雞塊)、蒜香有機油菜(蒜仁、油菜)、菱角排骨湯(菱角、中排)、水果 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/26 | 三 | 米飯(白米)、泰式檸檬魚(鱸魚丁、蒜末、檸檬汁、香菜)、蒸烤地瓜(地瓜)、開陽白菜(蝦米、無刺扁魚、大白菜、紅蘿蔔)、當歸高麗菜湯(高麗菜、薑母、當歸)、優酪乳 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 10/27 | 四 | 米飯(白米)、客家小炒(魷魚、豆干、蔥、肉絲)、馬鈴薯炒蛋(馬鈴薯、蛋)、蒜香高麗菜(蒜仁、高麗菜)、剝皮辣椒雞湯(剝皮辣椒、雞骨腿)、黃豆奶 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 10/28 | 五 | 紅藜飯(白米、紅藜麥)、蔥爆雞丁(蒜末、蔥、辣椒、雞骨腿)、翡翠羹(翡翠、鳥蛋、紅蘿蔔、乾木耳絲、中華嫩豆腐、金針菇、蛋)、麻香雙花椰(蒜仁、白花菜、綠花菜)、綠豆湯(綠豆)、水果 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10/31 | 一 | 米飯(白米)、鹹冬瓜豆瓣魚丁(冬瓜、薑絲、蔭豉、鯛魚片)、金沙豆腐(老豆腐、蒜末、鹹蛋黃、蔥)、蒜香大陸妹(蒜仁、大陸妹)、蘿蔔米血湯(白蘿蔔、米血)、優酪乳 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 11/1 | 二 | 米飯(白米)、菱角燒雞(菱角、骨腿丁)、紅蘿蔔炒蛋(紅蘿蔔、蛋、蒜末、蔥)、蒜香有機高麗菜(蒜仁、高麗菜)、味噌湯(中華嫩豆腐、味噌)、水果 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 11/2 | 三 | 麵包、芋香烏魚米粉(芋頭、烏魚、米粉)、蒜香白花菜(蒜仁、白花菜)、保久乳 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 11/3 | 四 | 蕎麥飯(蕎麥、白米)、可樂豬腳(豬腱、蒜仁、可樂、豬腳)、茶葉蛋(水洗蛋、阿薩姆茶葉、甘草片)、蒜香菠菜(蒜仁、菠菜)、紫菜蛋花湯(紫菜、雞蛋、蔥)、陽光樂豆乳 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 11/4 | 五 | 米飯(白米)、古早味香酥雞(蛋、骨腿)、毛豆炒蛋(毛豆、蛋)、蒜香油菜(蒜仁、油菜)、玉米排骨湯(中排丁、非基改玉米塊)、水果 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 11/7 | 一 | 米飯(白米)、薑汁燒肉(火鍋肉片、薑片、薑汁泥、薑絲)、蔥爆雙寶(蒜末、蔥、辣椒、杏鮑菇、)、玉米筍炒四季豆(玉米筍、四季豆)、筍絲排骨湯(桶筍絲、中排丁、薑母片)、優酪乳 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 11/8 | 二 | 五穀飯(五穀米、白米)、梅乾燒雞(梅乾菜、骨腿丁)、番茄炒蛋(蕃茄、雞蛋、蒜末、青蔥)、蒜香有機油菜(蒜仁、油菜)、紅豆紫米粥(紅豆、紫米)、水果 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 11/9 | 三 | 米飯(白米)、香酥油甘魚(油甘魚)、燴鳥蛋刺瓜(刺瓜、鳥蛋、蒜末、紅蘿蔔)、蒜香白花菜(蒜仁、白花菜)、砂鍋白菜湯(大白菜、無刺扁魚、木耳、紅蘿蔔)、優酪乳 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 11/10 | 四 | 糙米飯(糙米、白米)、古早味白切肉片(蒜末、肉片/豬前腿)、炒玉米肉末(非基因甜玉米粒、黑胡椒醬、蒜末、粗絞肉)、蒜香青江菜(蒜仁、青江菜)、豆薯排骨湯(豆薯、中排)、保久乳 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 11/11 | 五 | 米飯(白米)、地中海風味雞(骨腿丁、洋蔥、馬鈴薯、牛番茄)、馬鈴薯炒培根(馬鈴薯、培根)、蒜香菠菜(蒜仁、菠菜)、菇菇麻油雞(雞骨腿丁、老薑片、杏鮑菇)、水果 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 11/14 | 一 | 米飯(白米)、筍乾滷肉(腱肉丁、筍乾、蒜仁、薑母片、蔥段)、麻婆豆腐(粗絞肉、板豆腐、薑末、青蔥、蒜末)、薑絲鵝白菜(薑絲、鵝白菜)、關東煮湯(傳統黑輪丁、CAS米血丁、白蘿蔔)、AB乳果 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 11/15 | 二 | 紫米飯(黑米、白米)、紅燒雞丁(薑片、蒜末、蔥、雞腿骨)、炒毛豆玉米(冷凍毛豆莢、玉米、蒜末)、薑絲有機黑葉白菜(薑絲、黑葉白菜)、金針肉絲湯(金針花、肉絲)、水果 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 11/16 | 三 | 米飯(白米)、砂鍋魚丁(台灣鯛魚片、紅蘿蔔、大白菜)、碎肉燒銀蘿(冬粉、香菜、蔥、白蘿蔔、絞肉)、柴魚青江菜(柴魚片、青江菜)、時蔬豆漿鍋(豆漿、時蔬)、優酪乳 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 11/17 | 四 | 麵包、香酥旗魚排(旗魚塊、酥炸粉)、皮蛋瘦肉粥(皮蛋、腿肉絲、蔥末、非基改甜玉米粒、油條、蛋、白米)、三杯雙菇(杏鮑菇頭、袖珍菇、九層塔、蒜末、薑母片)、保久乳 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 11/18 | 五 | 米飯(白米)、左宗棠雞(薑母、蒜末、雞蛋、骨腿、蔥)、三鮮蒸蛋(鴨皮蛋、鴨鹹蛋、蛋)、蒜香油菜(蒜仁、油菜)、海帶結排骨湯(海帶結、中排、薑母、紅蘿蔔)、水果 | ˇ | 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。