**台南市麻豆區文正國小附設幼兒園111年第一學期13-16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 |
| 11/21 | 一 | 米飯(白米)、五味醬肉片(火鍋肉片、蔥、蒜末、香菜末、薑末、辣椒)、沙茶青椒肉絲(青椒、豬肉絲)、清炒筊白筍(蒜仁、筊白筍)、翡翠蛋花湯(翡翠、蛋)、保久乳 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 11/22 | 二 | 米飯(白米)、南瓜咖哩雞(南瓜、雞骨腿丁、馬鈴薯、紅蘿蔔、蒜仁、洋蔥、冷凍殺菁毛豆仁)、三杯米血杏鮑菇(米血、杏鮑菇、)、蒜香有機油菜(蒜仁、油菜)、豬肉泡菜湯(豬肉片、泡菜)、水果 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 11/23 | 三 | 麵包、石斑魚海鮮粥(石斑魚、虱目魚、白米飯、麻竹筍、白鱸、乾木耳)、炸銀絲卷(銀絲卷)、蒜香高麗菜(蒜仁、高麗菜)、保久乳 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 11/24 | 四 | 紅藜燕麥飯(紅藜燕麥、白米)、紅燒排骨(蔥、蒜仁、薑母、排骨)、燴干貝刺瓜(小干貝、刺瓜)、薑絲乃龍(薑、乃龍)、薏仁甜湯(薏仁)、100%果汁 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 11/25 | 五 | 米飯(白米)、香酥雞腿(雞腿)、麻婆豆腐(粗絞肉、板豆腐、薑末、青蔥、蒜末)、芥藍炒肉絲(芥藍、蒜末、豬肉絲)、香菇羹湯(香菇、筍絲)、水果 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 11/28 | 一 | 米飯(白米)、洋蔥魷魚(洋蔥、蒜末、蔥、魷魚)、蔥肉餡餅(蔥、豬絞肉)、蒜香青江菜炒香菇(蒜仁、青江菜、香菇)、青菜豆腐湯(白菜、豆腐)、優酪乳 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 11/29 | 二 | 米飯(白米)、紫蘇梅雞(紫蘇梅醬、雞骨腿)、紅蘿蔔炒蛋(紅蘿蔔、蛋、蒜末、蔥)、薑絲有機奶油白菜(薑絲、有機奶油白菜)、味噌湯(中華嫩豆腐、味噌)、水果 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 11/30 | 三 | 米飯(白米)、香酥鱸魚片(鱸魚片)、紅燒豆包(豆包、薑絲、蔥)、腐香高麗菜(腐皮、高麗菜)、排骨酥湯(排骨酥)、保久乳 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 12/1 | 四 | 米飯(白米)、蒙古炒肉(空心菜、高麗菜、蒜末、肉片)、翡翠鮮味蒸蛋(雞蛋、蔥花、翡翠、蟹腿肉之蟹棒絲、乾木耳絲)、蒜香青花菜(蒜仁、青花菜)、冬菜粉絲湯(冬菜、冬粉)、豆漿 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 12/2 | 五 | 黑米蕎麥飯(紫米、蕎麥)、九層塔炒雞丁(雞腿骨、九層塔)、黃金黑蛋(南瓜、培根、皮蛋、香菜)、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 |
| 12/5 | 一 | 運動會補假 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 12/6 | 二 | 米飯(白米)、薑爆椒鹽雞(薑母、骨腿)、番茄炒蛋(蕃茄、雞蛋、蒜末、青蔥)、蒜香有機青松菜(蒜仁、有機青松菜)、紅豆湯(紅豆)、水果 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 12/7 | 三 | 米飯(白米)、剝皮辣椒石斑魚(剝皮辣椒、石斑魚片)、四季豆炒蛋(四季豆、蒜末、蛋)、蒜香白花椰(蒜仁、白花菜)、佛跳牆(排骨、芋頭、鳥蛋、蒜末、大白菜、蔥、扁魚、蝦米、香菇)、優酪乳 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 12/8 | 四 | 糙米飯(糙米、白米)、番茄馬鈴薯肉末咖哩(番茄、馬鈴薯、豬絞肉、紅蘿蔔、蒜仁、洋蔥、冷凍殺菁毛豆仁)、蔥燒豆腐(蔥、板豆腐)、櫛瓜炒筊白筍(櫛瓜、筊白筍)、紫菜魚丸湯(紫菜、魚丸)、保久乳 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 12/9 | 五 | 米飯(白米)、雞肉飯(大成雞肉絲、粗絞肉、鳥蛋)、炒三色蛋(蛋、鹹蛋、皮蛋)、蒜香菠菜(蒜仁、菠菜)、砂鍋臭豆腐鍋(大白菜、無刺扁魚、乾木耳、紅蘿蔔、板豆腐)、水果 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 12/12 | 一 | 米飯(白米)、韓式黃豆芽炒肉片(韓式泡菜、蒜仁、黃豆芽、大白菜、雞腿骨)、塔香蛋(九層塔、蛋)、薑絲炒水蓮(薑絲、水蓮)、蘿蔔玉米湯(白蘿蔔、玉米)、優酪乳 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 12/13 | 二 | 紫米飯(黑米、白米)、蜜汁雞丁(蒜、白芝麻、麥芽糖、骨腿)、滷蛋(雞蛋)、薑絲有機高麗菜(薑絲、有機高麗菜)、四神排骨湯(排骨、茯苓、芡實、蓮子、淮山、薏仁、薑片)、水果 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 12/14 | 三 | 米飯(白米)、蒜味蒸魚(鯰魚、蒜末、大蔥)、玉米炒蛋(玉米、雞蛋)、櫛瓜時蔬(櫛瓜、時蔬)、酸辣湯(板豆腐、蛋、紅蘿蔔、乾木耳、肉絲、桶筍、乾香菇)、優酪乳 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 12/15 | 四 | 麵包、海鮮鍋燒意麵(鍋燒意麵、腿肉絲、小白菜、小虱目魚丸、蝦仁、魷魚條、蒜末)、香酥虱目魚排(虱目魚排)、黑豆奶 | ˇ | ˇ | ˇ |  |
| 12/16 | 五 | 米飯(白米)、蘑菇茄汁雞丁(紅蘿蔔、蒜末、骨腿、蘑菇)、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)、蒜香白花菜(蒜仁、白花菜)、筍絲魚皮湯(筍絲、魚皮)、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。