

台南市麻豆區文正國小附設幼兒園 112 年第一學期 1-5 週午餐表

日期	星期	菜色名稱/食材名稱	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
8/30	三	茄汁咖哩海鮮湯麵油麵(番茄醬、油蔥、洋蔥絲、蔥末、蝦仁、刻花魷魚、魚板、肉絲、咖哩粉)、蒜香有機高麗菜(蒜仁、高麗菜)、優酪乳	√	√	√	
8/31	四	米飯(白米)、打拋豬肉(豬絞肉、小番茄、九層塔、蒜頭蒜末)、海帶結滷豆乾(月桂葉、黑胡椒粒、豆干、海帶)、蒜香空心菜(蒜仁、空心菜)、蘿蔔湯(白蘿蔔、排骨、薑片、香菜、鹽巴、香油、胡椒粉)、黑豆奶	√	√	√	
9/1	五	五穀飯(五穀米、白米)、義式風味雞丁(去骨雞腿、義大利香料、胡椒、鹽、米酒)、蔥蛋(蔥花、蛋)、薑絲有機皺葉白菜(薑絲、白菜)、香菇羹湯、水果	√	√	√	√
9/4	一	米飯(白米)、洋芋燉肉馬鈴薯(紅蘿蔔、洋蔥、馬鈴薯、豬肉)、海帶芽炒蛋(海帶芽、雞蛋、蔥、薑絲)蒜香筍絲(蒜仁、竹筍)、刺瓜湯(大黃瓜)、保久乳	√	√	√	
9/5	二	米飯(白米)、醬燒雞球(醬油、雞肉、冰糖、蒜頭、薑、蔥)、翡翠鮮味蒸蛋(青菜、雞蛋、高湯)、蒜香有機黑葉白菜(蒜末、葉白菜)、冰莓果柚子茶、水果	√	√	√	√
9/6	三	黑米飯(糙米、白米)、茄汁鯛魚(鯛魚片、番茄、蔥花)、碎肉燒銀蘿(豬絞肉、蘿蔔、香菜)、蒜香青花菜(蒜仁、青花菜)、青菜豆腐湯(小白菜、豆腐)、黃豆奶	√	√	√	
9/7	四	米飯(白米)、泡菜炒肉片(韓式泡菜、蒜仁、大白菜、肉片)、起司捲(起司、麵粉)、蒜香有機油菜(蒜仁、油菜)、香菇雞湯(香菇、雞肉、薑片、蔥)、保久乳	√	√	√	
9/8	五	小米飯(小米、白米)、雞肉飯(雞肉、白米、油蔥酥、醬油)、蔥燒豆腐(豆腐、青蔥、醬油)、薑絲乃龍(薑絲、白菜)、玉米排骨湯(玉米、中排)、水果	√	√	√	√
9/11	一	米飯(白米)、菲式滷肉(月桂葉、黑胡椒粒、蒜仁、豬肉丁)、蒜香白花菜(蒜仁、白菜)、翡翠蛋花湯(青菜、雞蛋)、保久乳	√	√	√	
9/12	二	蕎麥飯(蕎麥、白米)、黑胡椒雞丁(黑胡椒醬、雞肉、洋蔥、薑片、蒜頭)、紅燒豆包(豆包、蔥、蒜、醬油)、蒜香有機青江菜(蒜仁、青江菜)、冬菜粉絲湯(冬菜、冬粉、芹菜)、水果	√	√	√	√
9/13	三	米飯(白米)、清蒸魚(魚肉、蔥、薑、蒜)、韭菜炒豆干(韭菜、豆干、蒜頭)、薑絲炒絲瓜(薑絲、絲瓜)、腐皮湯(腐皮、青蔥、柴魚、蒜末)、蘋果葡萄蔬果汁	√	√	√	
9/14	四	紅藜飯(紅藜、白米)、麻油肉片米血(麻油、豬肉片、米血、醬油、冰糖)、玉米炒蛋(玉米、雞蛋)、蒜香有機荷葉白菜(蒜仁、荷葉白菜)、味噌湯(豆腐、洋蔥、蒜頭、海帶嫩芽、日本甜蔥、味噌醬)、優酪乳	√	√	√	
9/15	五	米飯(白米)、花椒雞球(花椒粒、雞腿、杏鮑菇、青椒)、蒜炒香腸(蒜苗、香腸)、鮮菇炒油菜(油菜、香菇、蒜頭)、當歸高麗菜湯(高麗菜、薑、當歸)、水果	√	√	√	√

9/18	一	米飯(白米)、匈牙利紅椒豬柳丁(匈牙利紅椒粉、紅椒、豬柳丁)、蕃茄炒蛋(番茄、雞蛋、蒜頭)、蒜香大陸妹(蒜仁、大陸妹)、冬瓜湯(冬瓜、保久乳)	✓	✓	✓	
9/19	二	米飯(白米)、酸菜雞(酸菜、雞肉、薑絲)、紅燒獅子頭(豬絞肉板豆腐、蔥花、蒜頭、鮮香菇、金針菇、醬油、冰糖、白菜)、薑絲有機奶油白菜(薑絲、白菜)、紫菜魚丸湯(紫菜、魚丸、薑絲、胡椒粉)、水果	✓	✓	✓	✓
9/20	三	沙茶魷魚羹飯(魷魚、白米、桶筍、九層塔、雞蛋、乾香菇、高麗菜、乾木耳、蝦仁)、蒜香白花菜(蒜仁、白花菜)、麵包、優若乳	✓	✓	✓	
9/21	四	薏仁飯(薏仁、白米)、客家小炒((魷魚、豆干、蔥、肉絲)、關東煮(白蘿蔔、黑輪、貢丸、米血)、蒜香有機高麗菜(蒜頭、高麗菜)、蛋花湯(雞蛋、蔥)、蘋果汁	✓	✓	✓	
9/22	五	米飯(白米)、紫蘇梅雞(雞肉、紫蘇梅、蔥、蒜)、麻婆豆腐(豆腐、豬絞肉、豆瓣醬)、薑絲炒水蓮(薑絲、水蓮)、冰紅豆湯(紅豆、紅糖)、水果	✓	✓	✓	✓
9/23	六	胚芽飯(胚芽米、白米)、可樂豬腳(可樂、醬油、薑、豬腳)、薑絲鵝白菜(薑絲、鵝白菜)、麵包、鍋燒湯(鍋燒意麵、柴魚片、高麗菜)、優酪乳	✓	✓	✓	✓
9/25	一	米飯(白米)、京醬燒肉(豬肉絲、蔥、甜麵醬、糖、香油)、菜豆炒肉末(菜豆、絞肉)、白菜滷(白菜、紅蘿蔔、木耳、香菇、豬肉絲、扁魚干、青蔥、蒜)、筍絲魚皮湯(嫩薑、青蔥、楞動虱目魚、桶筍、虱目魚皮)	✓	✓	✓	✓
9/26	二	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)、泡菜炒玉米(韓式泡菜、玉米粒)、蒜香有機味美菜(蒜仁、味美菜)、海帶結排骨湯(海帶結、中排、紅蘿蔔、薑絲)、水果	✓	✓	✓	✓
9/27	三	米飯(白米)、蔭醬虱目魚肚(虱目魚肚、蔭鳳梨、鳳梨醬、醬油露、魚皮、魚肉、薑絲)、小黃瓜炒黑輪(小黃瓜、黑輪)、玉米筍炒四季豆(玉米筍、四季豆)、金針肉絲湯(金針菇、豬肉絲)	✓	✓	✓	✓
9/28	四	蕎麥飯(蕎麥米)、豬肉壽喜燒(豬肉片、鴻禧菇、玉米筍、洋蔥、昆布醬油)、番茄炒豆腐(番茄、豆腐)、蒜香有機青松菜(蒜仁、青松菜)、菱角排骨湯(排骨、菱角、香菜)	✓	✓	✓	
9/29	五	中秋連假				

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錄網站參閱

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

4. 本園所一律使用國產豬、牛肉食材。