

台南市麻豆區文正國小附設幼兒園 113 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	五	五穀飯(白米、五穀米)、義式風味雞丁(股腿丁、洋蔥、九層塔)、蔥蛋(蛋、蔥花、蒜末)、薑絲鵝白菜(鵝白菜、薑絲)、蘿蔔玉米排骨湯(非基改甜玉米段、白蘿蔔、薑母片、排骨)、香蕉	✓	✓	✓	✓
9/2	一	米飯(白米)、韓式泡菜炒肉片(火鍋肉片、韓式泡菜、蒜仁、大白菜)、蒸烤地瓜(烤地瓜)、蒜香筍絲(麻竹筍、腿肉絲、蒜仁、新鮮辣椒)、當歸高麗菜湯(高麗菜、當歸鬚、薑母片)、自然零優酪乳	✓	✓	✓	
9/3	二	米飯(白米)、醬燒雞球(骨腿丁、蒜仁、蔥)、翡翠鮮味蒸蛋(雞蛋、翡翠、干貝乾、乾木耳絲、紅蘿蔔)、蒜香有機黑葉白菜(有機黑葉白菜、蒜末)、冰莓果柚子茶(柚子片乾、無調味果乾)、香蕉	✓	✓	✓	✓
9/4	三	黑米飯(白米、黑米)、茄汁鯛魚(鯛魚丁、牛番茄、洋蔥、蒜末)、碎肉燒銀籬(細絞肉、白蘿蔔、冬粉、香菜、蔥)、蒜香青花菜(cas 青花菜、蒜末)、青菜豆腐湯(小白菜、非基改粗豆腐)、三和黃豆奶	✓	✓	✓	
9/5	四	米飯(白米)、打拋豬肉(粗絞肉、洋蔥、九層塔、蒜末、新鮮辣椒、牛番茄)、海帶芽炒蛋(海帶芽乾、雞蛋、嫩薑絲、蔥花)、蒜香有機油菜(有機油菜、蒜末)、香菇雞湯(骨腿丁、老薑片、乾中朵香菇)、阿猴保久乳	✓	✓	✓	
9/6	五	小米飯(白米、小米)、酸菜雞(酸菜整顆、骨腿丁、蒜仁、新鮮辣椒、蔥、薑母片)、蔥燒豆腐(非基改粗豆腐、青蔥、洋蔥)、薑絲乃龍(乃龍、薑絲)、紫菜魚丸湯(乾紫菜、冷凍虱目魚丸)、百香果	✓	✓	✓	✓
9/9	一	米飯(白米)、菲式滷肉(腓肉丁、蒜仁)、蒸燒賣(翡翠燒賣)、蒜香白花菜(cas 白花菜、蒜末)、翡翠蛋花湯(翡翠、蛋)、萬丹保久乳	✓	✓	✓	
9/10	二	蕎麥飯(白米、蕎麥)、黑胡椒雞丁(骨腿丁、蒜末、洋蔥、紅蘿蔔)、紅燒豆包(非基改生豆包、冷凍殺菁毛豆仁、紅椒、黃椒、蒜仁、新鮮辣椒)、蒜香有機青江菜(有機青江菜、蒜末)、冬菜粉絲湯(冬菜末、冬粉、排骨)、蘋果	✓	✓	✓	✓
9/11	三	椰汁咖哩海鮮湯麵(烏龍麵、蝦仁、魷魚條、小肉片、馬鈴薯、紅蘿蔔、蒜仁、洋蔥)、奶酥麵包(奶酥)、蒜香高麗菜(高麗菜、蒜末)、LP33 優酪乳	✓	✓	✓	
9/12	四	紅藜飯(白米、紅藜)、麻油肉片米血(小肉片、薑母片、cas 米血丁)、玉米炒蛋(cas 非基改甜玉米粒、雞蛋、蒜末、蔥)、蒜香有機荷葉白菜(有機荷葉白菜、蒜末)、黃瓜雞湯(刺瓜、骨腿丁、薑母片)、養樂多優酪乳	✓	✓	✓	
9/13	五	米飯(白米)、花椒雞球(骨腿丁、蔥、蒜仁)、韓式泡菜炒年糕(韓式泡菜、蒜末、大白菜、義式年糕(條)、黑輪片、蔥)、蒜香油菜(油菜、蒜末)、香菇羹湯(乾香菇、桶筍絲、紅蘿蔔、扁魚干)、芭樂	✓	✓	✓	✓
9/16	一	米飯(白米)、匈牙利紅椒豬柳丁(豬柳丁、有機杏鮑菇、蒜仁、洋蔥、冷凍殺菁毛豆仁、有機紅蘿蔔)、番茄炒蛋(牛番茄、雞蛋、青蔥、蒜末)、薑絲有機蚵白菜(有機蚵白菜、薑絲)、海帶結排骨湯(海帶結、排骨、薑母片、有機紅蘿蔔)、職人保久乳	✓	✓	✓	

9/17	二	中秋節放假一天				
9/18	三	米飯(白米)、醬燒虱目魚肚(虱目魚肚丁、薑母絲、新鮮辣椒)、韭菜炒豆干(小方豆干、韭菜、蒜末、新鮮辣椒、韭菜花)、蝦米絲瓜(絲瓜、薑絲、蝦米)、腐皮湯(非基改豆菊、小白菜)、養樂多優酪乳	√	√	√	
9/19	四	薏仁飯(白飯、小薏仁)、客家小炒(五香豆干、乾魷魚絲、新鮮辣椒、小肉片、蒜末、蔥)、關東煮(小黑輪、白蘿蔔、米血丁、味噌、濕香菇、有機紅蘿蔔)、有機木耳炒杏鮑菇(有基濕黑木耳、有機杏鮑菇、薑絲、蔥、新鮮辣椒)、蛋花湯(蛋、蔥段)、台灣產黑豆奶	√	√	√	
9/20	五	米飯(白米)、紫蘇梅雞(骨腿丁、有機杏鮑菇、四季豆、蒜末、老薑片)、麻婆豆腐(粗絞肉、非基改豆腐、青蔥、蒜末)、白菜滷(大白菜、扁魚干、蝦米、蒜末)、冰紅豆湯(紅豆)、香蕉	√	√	√	√
9/23	一	米飯(白米)、京醬燒肉(腿肉片、味噌、蔥、黃椒、洋蔥)、菜豆炒肉末(菜豆、粗絞肉、蔥、蒜末、黑豆豉)、蒜香空心菜(空心菜、蒜末)、鍋燒湯(小白菜、冷凍虱目魚丸、腿肉絲)、無加糖 AB 優酪乳	√	√	√	
9/24	二	糙米飯(白米、糙米)、咖哩雞(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(cas 非基改甜玉米粒、韓式泡菜、蒜末、粗絞肉)、薑絲有機皺葉白菜(有機皺葉白菜、薑絲)、筍絲魚皮湯(桶筍絲、切塊虱目魚皮、嫩薑絲、青蔥)、芭樂	√	√	√	√
9/25	三	米飯(白米)、清蒸魚(鱸魚丁、蔥絲、薑母絲、新鮮辣椒)、海帶結滷豆乾(大溪豆乾丁、海帶結、蒜仁、紅蘿蔔)、蒜香青江菜(青江菜、蒜末)、金針肉絲湯(乾金針、腿肉絲、薑絲)、六甲田莊保久乳	√	√	√	
9/26	四	蕎麥飯(白米、蕎麥)、豬肉壽喜燒(火鍋肉片、薑絲、新鮮辣椒、乾中朵香菇、洋蔥)、番茄炒豆腐(牛番茄、非基改粗豆腐、蔥、蒜末)、蒜香有機青松菜(有機青松菜、蒜末)、菱角排骨湯(菱角仁、排骨、香菜)、養樂多優酪乳	√	√	√	
9/27	五	沙茶魷魚羹飯(白米、九層塔、桶筍絲、蛋、中乾香菇、高麗菜、蔥、乾木耳絲、魷魚條、蝦仁、腿肉絲)、熱狗(熱狗)、切達起司貝果(切達起司貝果)、蒜香白花菜(cas 白花菜、蒜末)、新興梨	√	√	√	√

- 備註:
1. 餐點表的設計符合幼兒營養、衛生、飲食均衡為原則，並有提供新鮮的蔬果或飲品。
  2. 餐點食材會因季節做異動微調，以當日校內出餐狀況為主，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. 冷藏類點心，請盡速於供應後當天食用完畢。
  5. 本校一律使用國產豬、牛肉食材
  6. 本校營養午餐有供應甲殼類、牛奶、蛋、芒果、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類…等及其製品，不適合對其過敏體質者食用。