

台南市麻豆區文正國小附設幼兒園 113 年第二學期 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
2/5	三	糙米飯(糙米)、蒜味蒸魚(鱸魚丁蒜末、辣椒末、蔥花)、洋蔥炒蛋(洋蔥、蔥、蛋)、蒜香菠菜(菠菜、蒜末)、蔬菜湯(大白菜、乾木耳絲、紅蘿蔔、非基改粗豆腐)、光泉保久乳	✓	✓	✓	
2/6	四	飯羹(米飯)(白米)、飯羹(湯料)(桶筍絲、大白菜、紅蘿蔔、腿肉絲、中朵乾香菇、金針菇、香菜、麵筋泡、無刺扁魚乾、乾木耳絲)、藍莓麵包、薑絲有機小白菜(有機小白菜、薑絲)、LP33 優酪乳	✓	✓	✓	
2/7	五	米飯(白米)、茄汁雞丁(骨腿丁、紅蘿蔔、牛番茄、蒜末)、泡菜炒玉米(cas 非基改玉米粒、韓式泡菜末、蒜末、粗絞肉)、蒜香有機油菜(有機油菜、蒜末)、蘿蔔湯(白蘿蔔)、蜜棗	✓	✓	✓	✓
2/10	一	米飯(白米)、薑汁燒肉(火鍋肉片、薑片、薑汁泥、薑絲)、蒸蛋(雞蛋)、蒜香地瓜葉(短梗嫩葉地瓜葉、蒜末)、香菇雞湯(骨腿丁、老薑片)、萬丹保久乳	✓	✓	✓	
2/11	二	胚芽飯(胚芽、白米)、梅乾燒雞(骨腿丁、蒜仁、薑母片、新鮮辣椒、梅乾菜、蔥)、黑胡椒毛豆莢(cas 冷凍毛豆莢、蒜末)、蒜香有機高麗菜(有機高麗菜、紅蘿蔔、蒜末)、金針菇味噌豆腐湯(金針菇、中華嫩豆腐、味噌、蔥)、香蕉	✓	✓	✓	✓
2/12	三	糙米飯(白米、糙米)、麻油魚丁(旗魚丁、高麗菜、有機杏鮑菇、薑母片)、咖哩燒豆腐(非基改粗豆腐、紅蘿蔔、冷凍殺菁毛豆仁、馬鈴薯、蒜末)、蒜香綠花菜(CSAS 綠花菜、蒜末、紅蘿蔔)、桂圓湯圓(小湯圓)、原味優酪乳	✓	✓	✓	
2/13	四	米飯(白米)、菲式滷肉(腓肉丁)、炸地瓜薯條(地瓜薯條)、薑絲有機黑葉白菜(有機黑葉白菜、薑絲)、紫菜蛋花湯(紫菜、蔥花、雞蛋)、光泉優酪乳	✓	✓	✓	
2/14	五	糙米飯(白米、糙米)、南瓜燒雞(骨腿丁、蔥、薑母片、蒜末、南瓜)、芹菜炒豆干(非基改小方豆干、洋芹、蒜末、新鮮辣椒)、沙茶芥藍(嫩芥藍、蒜末)、冬菜粉絲湯(冬菜末、冬粉、排骨)、芭樂	✓	✓	✓	✓
2/17	一	米飯(白米)、筍乾滷肉(腓肉丁、筍乾、蒜仁、新鮮辣椒、薑母片、蔥段)、鐵板豆腐(非基改嫩油丁、蒜末、蔥花、洋蔥、紅蘿蔔)、蒜香油菜(油菜、蒜末)、當歸高麗菜湯(高麗菜、當歸鬚、薑母片)、原味優酪乳	✓	✓	✓	
2/18	二	糙米飯(白米、糙米)、柚子雞(骨腿丁、紅蘿蔔、洋蔥、蔥花)、紅蘿蔔炒蛋(紅蘿蔔、蛋、青蔥、蒜末)、薑絲有機荷葉白菜(有機荷葉白菜、薑絲)、酸辣湯(乾木耳、非基改細豆腐、桶筍絲、紅蘿蔔、腿肉絲、雞蛋)、茂谷柑	✓	✓	✓	✓
2/19	三	五穀飯(白米、五穀米)、剝皮辣椒魚(雕魚丁、新鮮辣椒)、黑木耳滷豆乾(非基改大溪豆乾丁、濕黑木耳、蒜仁、紅蘿蔔)、蒜香白花菜(CAS 白花菜、蒜末、紅蘿蔔)、菌菇湯(大骨、嫩薑絲、有機杏鮑菇、濕香菇)、三和黃豆奶	✓	✓	✓	
2/20	四	米飯(白米)、泰式檸檬雞(骨腿丁、蒜末、檸檬原汁、細蔥珠)、黃金黑蛋(南瓜、cas 皮蛋、cas 培根、香菜)、蒜香有機高麗菜(有機高麗菜、蒜末)、玉米蛋花湯(非基改冷凍玉米粒、蔥、雞蛋)、統一保久乳	✓	✓	✓	

2/21	五	客家板條(板條)、客家板條(醬汁)(腿肉絲、中朵乾香菇)、香酥玉米布丁酥(玉米布丁酥)、客家板條(蔬菜)(有機綠豆芽、韭菜、高麗菜、紅蘿蔔、乾木耳絲)、豆薯湯(豆薯)、香蕉	✓	✓	✓	✓
2/24	一	糙米飯(白米、糙米)、滷肉飯(粗絞肉、新鮮辣椒)、毛豆炒蛋(冷凍殺菁毛豆仁、雞蛋)、蒜香茼蒿(茼蒿、蒜末)、海帶芽味噌湯(海帶芽乾、味噌、蔥花)、簡單點優酪乳	✓	✓	✓	
2/25	二	米飯(白米)、蔥爆雞丁(骨腿丁、蒜仁、蔥、新鮮辣椒)、麻婆豆腐(粗絞肉、非基改粗豆腐、青蔥、蒜末)、薑絲有機黑葉白菜(有機黑葉白菜、薑絲)、麵線湯(雞絲麵、紅蘿蔔、金針菇)、茂谷柑	✓	✓	✓	✓
2/26	三	紫米飯(紫米、白米)、蔥燒魚(旗魚丁、蔥、洋蔥、薑絲、冷凍殺菁毛豆仁、蒜仁)、燴魚丸刺瓜(刺瓜、cas 虱目魚丸、蒜末、紅蘿蔔)、油蔥大陸妹(大陸妹)、酸菜金針菇湯(酸菜絲、金針菇、薑絲、排骨)、原味優酪乳	✓	✓	✓	
2/27	四	糙米飯(白米、糙米)、客家小炒(五香豆干、乾魷魚絲、新鮮辣椒、小肉片、蒜末、蔥)、南瓜燒豆腐(南瓜、中華嫩豆腐、薑末、蔥花)、蒜香有機空心菜(有機空心菜、蒜末)、紅豆薏仁湯(紅豆、薏苡仁)、光泉保久乳	✓	✓	✓	
3/3	一	小米飯(白米、小米)、可樂豬腳(豬腳、腱肉丁、老薑片、蒜仁、新鮮辣椒、青江菜)、翡翠蒸蛋(雞蛋、翡翠)、蒜香青花菜(CAS 綠花菜、蒜末、紅蘿蔔)、筍絲湯(桶筍絲、排骨、薑母片)、無加糖 AB 優酪乳	✓	✓	✓	
3/4	二	米飯(白米)、瓜仔燉雞(骨腿丁、蔥、蒜末、薑母片)、三杯米血杏鮑菇(cas 米血丁、有機杏鮑菇、蒜末、薑母片、新鮮辣椒、九層塔)、薑絲有機小白菜(有機小白菜、薑絲)、沙茶白菜湯(大白菜、無刺扁魚、乾木耳、紅蘿蔔、非基改板豆腐)、芭樂	✓	✓	✓	✓
3/5	三	糙米飯(白米、糙米)、椰汁咖哩魷魚燴飯(魷魚條、馬鈴薯、紅蘿蔔、蒜仁、洋蔥)、沙茶粉絲(冬粉、紅蘿蔔、高麗菜、蒜末、粗絞肉)、蒜香青江菜(青江菜、蒜末)、豆芽菜湯(有機綠豆芽、味噌、蔥)、光泉保久乳	✓	✓	✓	
3/6	四	蔥燒腱肉麵(刀削麵)、蔥燒腱肉麵(滷肉)(腱肉丁、蒜仁、薑母片、新鮮辣椒)、奶酥麵包、蒜香有機油菜(有機油菜、蒜末)、蔥燒腱肉麵(湯)(小白菜、榨菜絲、蔥花、紅蘿蔔、白蘿蔔)、原味優酪乳	✓	✓	✓	
3/7	五	胚芽飯(胚芽、白米)、日式照燒雞丁(骨腿丁、蔥、熟白芝麻)、家常豆腐(老豆腐、有機濕木耳、紅蘿蔔、九層塔、蒜末)、腐香高麗菜(高麗菜、非基改腐皮、蒜末)、刺瓜湯(刺瓜)、蓮霧	✓	✓	✓	✓

- 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。