

台南市麻豆區文正國小附設幼兒園 113 年第二學期 6-10 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
3/10	一	米飯(白米)、沙茶豬肉燴飯(小肉片、空心菜、蒜仁、新鮮辣椒、洋蔥)、炒年糕(紅k、蒜末、韓式年糕、大白菜)、蒜香萵苣(福山萵苣、蒜末)、南瓜濃湯(洋蔥、南瓜、大骨)、簡單點優酪乳	✓	✓	✓	
3/11	二	糙米飯(白米、糙米)、紅燒雞丁(骨腿丁、蒜仁、薑母片、新鮮辣椒、蔥)、芹菜炒黑輪(西洋芹、蒜末、cas 小黑輪)、薑絲有機皺葉白菜(有機皺葉白菜、薑絲)、沙鍋白菜湯(大白菜、無刺扁魚乾、乾木耳絲、紅蘿蔔、腐菊、金針菇)、茂谷柑	✓	✓	✓	✓
3/12	三	米飯(白米)、三杯洋蔥魚(鱸魚丁、九層塔、薑母片、蒜仁、新鮮辣椒、洋蔥)、南瓜燒豆腐(南瓜、中華嫩豆腐、薑末、蔥花)、蒜香菠菜(菠菜、蒜末)、綠豆麥片粥(綠豆、大麥仁)、農嘉黃豆漿	✓	✓	✓	
3/13	四	小米飯(白米、小米)、番茄馬鈴薯肉末咖哩(牛番茄、馬鈴薯、小黃瓜、洋蔥、蒜末、粗絞肉)、玉米炒蛋(冷凍非基改玉米粒、蔥、雞蛋、蒜末)、蒜香有機青江菜(有機青江菜、蒜末)、蘿蔔湯(白蘿蔔)、光泉保久乳	✓	✓	✓	
3/14	五	米飯(白米)、義式風味雞丁(骨腿丁、洋蔥、九層塔)、椒香豆干(小方豆干(切片)、新鮮辣椒、青椒、南瓜、蒜末)、薑絲鵝白菜(鵝白菜、薑絲)、牛蒡排骨湯(牛蒡、中排丁、薑母片)、香蕉	✓	✓	✓	✓
3/17	一	糙米飯(白米、糙米)、五味醬炒肉片(小肉片、薑汁、蒜仁、大白菜)、家常豆腐(老豆腐、有機濕木耳、有機紅蘿蔔、九層塔、蒜末)、蒜香油菜(油菜、蒜末)、蘿蔔玉米湯(白蘿蔔、非基改甜玉米段)、自然零優酪乳	✓	✓	✓	
3/18	二	米飯(白米)、菜脯雞(骨腿丁、蔥、蒜仁、薑母片、老菜脯)、炒三色豆(cas 冷凍玉米粒、小黃瓜、紅蘿蔔)、薑絲有機黑葉白菜(有機黑葉白菜、薑絲)、米粉湯(乾米粉、韭菜、腿肉絲)、蓮霧	✓	✓	✓	✓
3/19	三	小米魚柳滑蛋粥(米飯)(白米、小米)、小米魚柳滑蛋粥(虱目魚柳、雞蛋、非基改冷凍玉米粒、杏鮑菇、乾香菇、紅蘿蔔、青蔥、腿肉絲)、椰子葡萄麵包、蒜香白花菜(CAS 白花菜、蒜末、紅蘿蔔)、光泉保久乳	✓	✓	✓	
3/20	四	米飯(白米)、洋芋燉肉(馬鈴薯、腱肉丁、蔥、薑母片)、滷味(大溪豆干丁、海帶結、cas 米血丁、紅蘿蔔)、蒜香有機高麗菜(有機高麗菜、蒜末、紅蘿蔔)、紅茄蔬菜湯(牛番茄、有機高麗菜、乾木耳、有機杏鮑菇)、原味優酪乳	✓	✓	✓	
3/21	五	黑米飯(白米、黑米)、紫蘇梅雞(骨腿丁、杏鮑菇、蒜末、老薑片)、海帶芽炒蛋(海帶芽乾、雞蛋、嫩薑絲、蔥花、新鮮辣椒)、薑絲乃龍菜(乃龍、薑絲)、鍋燒湯(腿肉絲、小白菜、虱目魚丸、大骨)、芭樂	✓	✓	✓	✓
3/24	一	米飯(白米)、古早味白切肉片(腿肉片、蒜末)、花瓜炒蛋(雞蛋、蔥)、蒜香青花菜(冷凍青花菜、蒜末、紅蘿蔔)、竹筍排骨湯(竹筍、中排丁)、福樂保久乳	✓	✓	✓	
3/25	二	糙米飯(白米、糙米)、左宗棠雞(骨腿丁、蒜末、蔥)、炒玉米肉末(非基因冷凍玉米粒、蒜末、粗絞肉)、蒜香有機油菜(有機油菜、蒜末)、紅豆湯(紅豆)、蘋果	✓	✓	✓	✓

3/26	三	米飯(白米)、柚香魷魚(魷魚圈、洋蔥、小黃瓜、cas 黑輪片、新鮮檸檬汁、蒜末)、韭菜炒豆干(非基改小方豆干、韭菜花、韭菜、蒜末、新鮮辣椒)、蒜香高麗菜(高麗菜、蒜末、紅蘿蔔)、麻油菇菇湯(杏鮑菇、金針菇、老薑片)、原味優酪乳	✓	✓	✓	
3/27	四	五穀飯(白米、五穀米)、香酥虱目魚排(cas 虱目魚排)、翡翠羹(翡翠、紅蘿蔔、濕木耳、中華嫩豆腐、金針菇、蛋)、薑絲有機小白菜(有機小白菜、薑絲)、時蔬湯(高麗菜、非基改甜玉米段、紅蘿蔔、帶皮南瓜)、光泉優酪乳	✓	✓	✓	
3/28	五	米飯(白米)、醬燒雞肉炒時蔬(骨腿丁、蒜仁、九層塔、紅椒、黃椒、鴻喜菇)、紅蘿蔔炒蛋(蛋、紅蘿蔔、蔥、蒜末)、蒜香 A 菜(A 菜、蒜末)、海帶結排骨湯(海帶結、中排丁、薑母片、紅蘿蔔)、海帶結排骨湯(海帶結、中排丁、薑母片、紅蘿蔔)、芭樂	✓	✓	✓	✓
3/31	一	義式番茄麵疙瘩(麵)(麵疙瘩)、 義式番茄麵疙瘩(料)(小肉片、小白菜、有機濕木耳、紅蘿蔔、中朵濕香菇、洋蔥)、巧克力麵包、蒜香有機油菜(有機油菜、蒜末)、義式番茄麵疙瘩(湯)(牛番茄、蔥花、大骨)、LP33 優酪乳	✓	✓	✓	
4/1	二	糙米飯(白米、糙米)、宮保雞丁(骨腿丁、青蔥、蒜仁)、馬鈴薯溫沙拉(馬鈴薯、紅蘿蔔、冷凍非基改玉米粒、蒜末、冷凍虱目魚丸)、薑絲有機皺葉白菜(有機皺葉白菜、薑絲)、冬菜筍絲湯(桶筍絲、冬菜、中排丁、薑母片)、香蕉	✓	✓	✓	✓
4/2	三	米飯(白米)、麻香魚柳(虱目魚柳、薑母片、青蔥)、沙茶鮮菇(金針菇、袖珍菇、濕香菇、腿肉絲、薑絲、蔥)、蒜香白花菜(cas 白花菜、蒜末、紅蘿蔔)、味噌湯(非基改粗豆腐、味噌、蔥花)、萬丹保久乳	✓	✓	✓	
4/7	一	米飯(白米)、滷肉飯(粗絞肉、新鮮辣椒)、雙色花捲(雙色花捲)、蒜香空心菜(空心菜、蒜末)、海帶芽湯(海帶芽干、薑絲)、蔬果汁	✓	✓	✓	
4/8	二	糙米飯(白米、糙米)、麻油雞丁米血(骨腿丁、薑母片、cas 米血丁)、香蔥肉燥炒蛋(蛋、蔥花、粗絞肉)、蒜香有機高麗菜(有機高麗菜、蒜末、紅蘿蔔)、脆筍排骨湯(脆筍片、福菜、中排丁、薑母片)、芭樂	✓	✓	✓	✓
4/9	三	米飯(白米)、洋蔥魷魚(洋蔥、魷魚條、蒜末、新鮮辣椒、蔥)、馬鈴薯炒培根(馬鈴薯、培根)、蒜香青花菜(青花菜、紅蘿蔔、蒜末)、豆薯湯(豆薯)、光泉保久乳	✓	✓	✓	
4/10	四	五穀飯(白米、五穀米)、燒肉(火鍋肉片、蒜末)、咖哩燒豆腐(非基改板豆腐、紅蘿蔔、馬鈴薯、蒜末)、薑絲有機小白菜(有機小白菜、薑絲)、蛋花湯(蛋、蔥段)、原味優酪乳	✓	✓	✓	
4/11	五	米飯(白米)、沙茶雞(骨腿丁、高麗菜、蔥、蒜仁)、洋蔥炒蛋(洋蔥、蔥、蛋)、柴魚青江菜(蒜末、青江菜)、冬瓜粉圓(即食粉圓)、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。