

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	主食 (份)	魚肉 豆蛋 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
								乳品							
1	10月1日	五	紫米飯	香酥魚丁	菇燒蘿蔔	莧菜魚乾	高麗菜蛋花湯		4.5	2.2	1.5	2.5			630
2	10月4日	一	五穀飯	紅蘿蔔燉肉	金針絲瓜	蒜香高麗菜	冬菜鴨湯	水果	4.7	2	1.5	2	1		667
3	10月5日	二	地瓜飯	照燒雞丁	豆薯炒蛋	有機蔬菜	翡翠豆腐湯	乳品	4.8	2.3	1	2		1	774
4	10月6日	三	米食	香菇芋頭粥	魚鬆	花生小瓜	黑糖卷	水果	5	2	0.8	2.5	1		693
5	10月7日	四	燕麥飯	東安雞	鮪魚銀芽	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	乳品	4.5	2.4	1.3	2		1	768
6	10月8日	五	白米飯	蠔油豆包	蔥花蛋	薑絲小白	南瓜濃湯		5	2.5	1	2.5			675
7	10月11日	一	國慶連假												
8	10月12日	二	小米飯	泡菜豬肉	脆炒馬鈴薯	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	乳品	4.8	2.2	1	2		1	766
9	10月13日	三	麵食	義大利筆管麵	麥克雞塊	花菜小卷	玉米排骨湯	水果	4.5	2	1	2.5	1		685
10	10月14日	四	糙米飯	蒜香雞丁	芝麻海帶根	有機蔬菜	紅豆西米露	乳品	5	2	1.1	2		1	768
11	10月15日	五	紫魚酥飯	蒲燒鯛魚	鐵板豆腐	菇炒高麗菜	茶壺湯		4.5	2.4	1.1	2			613
12	10月18日	一	藜麥飯	高昇排骨	紅蘿蔔炒蛋	蒜香菜豆	貢丸湯	水果	4.6	2.2	1.3	2	1		670
13	10月19日	二	洋蔥仁	左宗棠雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	酸辣湯	乳品	5	2.3	1.1	2		1	790
14	10月20日	三	米食	皮蛋瘦肉粥	丁香花生	麵筋燒白菜	奶皇包	水果	5	2.2	1	2.5	1		713
15	10月21日	四	白米飯	瓜仔肉	菇燒豆菊	有機蔬菜	菱角湯	乳品	4.7	2.7	1.1	2		1	799
16	10月22日	五	芝麻飯	醬燒干丁	彩椒炒蛋	蒜炒油菜	青菜豆腐湯		4.5	2.4	1	2			610
17	10月25日	一	麥片飯	滷雞翅	涼拌海帶絲	黃瓜肉羹	豆薯蛋花湯	水果	4.6	2.2	1	2	1		662
18	10月26日	二	五穀飯	蒜泥肉片	培根小黃瓜	有機蔬菜	味噌豆腐湯	乳品	4.5	2.4	1.1	2		1	763
19	10月27日	三	麵食	炒板條	高麗菜捲	炒青花菜	脆筍湯	水果	4.5	2	1.2	2	1		645
20	10月28日	四	白米飯	蔥爆雞丁	肉燥洋芋	有機蔬菜	什錦牛蒡湯	乳品	4.8	2.3	1	2		1	774
21	10月29日	五	燕麥飯	壽喜醬燒魚	玉米火腿蛋	菊絲青江	黑輪米血湯		5	2.4	1	2			645

※ 本校午餐一律使用國產豬

備註 國小1~3年級 熱量:620~720大卡 全穀雜糧類:3.5~4.5份 魚肉豆蛋類:2份 油脂類:2份 蔬菜類:1.5份  
 國小4~6年級 熱量:720~830大卡 五穀根莖類:4.5~5.5份 魚肉豆蛋類:2份 油脂類:2.5份 蔬菜類:2份

1. 遇特殊狀況(如颱風、退貨、物價上揚)變動食譜

2. 10/1, 10/15, 10/29供應低碳餐

10/8, 10/22供應健康蔬食餐

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	營養價值	
10/1	五	紫米飯	香酥魚丁	菇燒蘿蔔	莧菜魚乾	高麗菜蛋花湯	高麗菜含有豐富的人體必需微量元素，其中鈣、鐵、磷的含量在各類蔬菜中名列前茅，又以鈣的含量最為豐富。	
10/4	一	五穀飯	紅蘿蔔燉肉	金針絲瓜	蒜香高麗菜	冬菜鴨湯	胡蘿蔔的粗纖維，可促進腸胃蠕動，有助消化功能；β胡蘿蔔素在人體內轉化為維生素A，可保持皮膚的光滑。	
10/5	二	地瓜飯	照燒雞丁	豆薯炒蛋	有機蔬菜	翡翠豆腐湯	豆薯含豐富的水分、碳水化合物，富含糖類、蛋白質，及一些礦物質、維生素等，有降壓的作用，還可以緩解煩躁，具有去火的作用。	
10/6	三	米食	香菇芋頭粥	魚鬆	花生小瓜	黑糖卷	芋頭富含膳食纖維，能幫助消化、改善便秘；含豐富的澱粉和蛋白質，容易產生飽足感；鉀則能幫助血壓下降，有利尿的作用。	
10/7	四	燕麥飯	東安雞	鮭魚銀芽	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	常食用綠豆芽可治療因缺乏維生素A而引起的夜盲症、缺乏維生素B2而引起的舌瘡口炎。	
10/8	五	白米飯	蠔油豆包	蔥花蛋	薑絲小白	南瓜濃湯	青蔥含有微量元素硒能刺激消化液分泌，增進食慾；而蔥所含前列素A，能促進血液循環，幫助排汗及利尿，進而防止血壓升高所導致的暈量。	
10/11	一	慶						假
10/12	二	小米飯	泡菜豬肉	脆炒馬鈴薯	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	馬鈴薯主要成分為澱粉，但是含豐富的維生素C與鉀，在歐洲被稱為「大地的蘋果」。可保持血管彈性，預防脂肪沉積在心血管系統。	
10/13	三	麵食	義大利燻麵	麥克雞塊	花菜小卷	玉米排骨湯	小卷擁有豐富蛋白質與礦物質，及EPA及DHA等不飽和脂肪酸，是低熱量與低脂肪食材；也含有牛磺酸，有益心臟血管與眼睛視力。	
10/14	四	糙米飯	蒜香雞丁	芝麻海帶根	有機蔬菜	紅豆西米露	海帶含有碘，可以促進血液中的脂肪代謝；鈣可以強化骨骼、牙齒；所含的膳食纖維則可以降低血液中的膽固醇。	
10/15	五	柴魚飯	蒲燒鯛魚	鐵板豆腐	菇炒高麗菜	茶壺湯	鯛魚含有多元不飽和脂肪酸DHA，而DHA是人體腦部及眼睛正常發育所必需的營養成分，它具有促進孩童腦部正常發展的功効。還含有豐富的蛋白質，有助於增強體力。	
10/18	一	藜麥飯	高昇排骨	紅蘿蔔炒蛋	蒜香菜豆	貢丸湯	菜豆所含的維生素B1能維持正常的消化腺分泌和胃腸蠕動的功能，抑制膽鹼酯活性，可幫助消化，促進飲食。	
10/19	二	洋蔥仁	左宗菜雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	酸辣湯	雞肉含優質蛋白質、脂肪含量少，能增強體力、強壯身體，雞肉富含鐵質，可改善缺鐵性貧血。	
10/20	三	米食	皮蛋瘦肉粥	丁香花生	麵筋燒白菜	奶皇包	小魚乾除了含鈣還有豐富維生素D，其中含有的天然魚油Omega-3脂肪酸（EPA及DHA），也是幫助增強腦力、反應、與記憶力的成分。	
10/21	四	白米飯	瓜仔肉	菇燒豆腐	有機蔬菜	菱角湯	菱角肉含有豐富的澱粉、蛋白質，並有鈣、鐵、磷等多種礦物質，營養價值高，可以替代穀類食物，而且有益腸胃，非常適合體質虛弱者、老人與成長中的孩子。	
10/22	五	芝麻飯	醬燒干丁	彩椒炒蛋	蒜炒油菜	青菜豆腐湯	油菜含有豐富的鈣、多種維生素等營養素。能促進血液循環，對改善肩痠也有幫助。可有效舒緩壓力，預防骨質疏鬆症。	
10/25	一	麥片飯	滷雞翅	涼拌海帶絲	黃瓜肉羹	豆薯蛋花湯	大黃瓜中含有黃瓜酶與維生素，可促進新陳代謝，柔嫩肌膚；葫蘆素可提高吞噬細胞的作用加強免疫力。	
10/26	二	五穀飯	蒜泥肉片	培根小黃瓜	有機蔬菜	味噌豆腐湯	豆腐含有蛋白質、鈣、磷、半胱胺酸等營養素，容易被人體吸收，身體虛弱、食慾不佳時，可以提供人體所需的營養。	
10/27	三	麵食	炒飯條	高麗菜捲	炒青花菜	脆筍湯	青花菜含有豐富營養素，如膳食纖維、維生素C、β胡蘿蔔素和礦物質鉀等，能預防心血管疾病，還可修復細胞、對抗自由基，降低致癌活性，抑制腫瘤形成。	
10/28	四	白米飯	蔥爆雞丁	肉燥洋芋	有機蔬菜	什錦牛蒡湯	牛蒡其豐富的纖維可以促進大腸蠕動，幫助排便和清除體內垃圾，降低體內膽固醇，減少毒素和廢物在體內囤積，還含有精胺酸，可以促進荷爾蒙分泌、增強體力。	
10/29	五	燕麥飯	壽喜醬燒魚	玉米火腿蛋	菊絲青江	黑輪米血湯	青江菜鈣含量高，也有深色蔬菜中豐富的維生素C、β-胡蘿蔔素與葉酸，足夠鈣質可以維持牙齒健康，避免骨質疏鬆或骨質軟化，對於發育長高的孩童也是很重要的營養素。	

臺南市忠義國小附設幼兒園110年10月份點心菜單

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
日期	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日	10月1日
上午點心品名					糙米瘦肉粥
主要食材					紅蘿蔔 糙米 高麗菜 絞肉
下午點心品名					麵包+牛奶+水果
主要食材					麵粉 蛋 奶油
日期	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日
上午點心品名	巧達濃湯	紅麴葡萄饅頭 米漿	肉鬆薯泥吐司 豆漿	炒米粉	虱目魚粥
主要食材	馬鈴薯 南瓜 絞肉 蛋	紅麴 葡萄乾 麵粉 米 花生	肉鬆 馬鈴薯 吐司 黃豆	米粉 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔	虱目魚 米 紅蘿蔔
下午點心品名	豆花	綜合水果盤	煎餃	檸檬愛玉湯	麵包+牛奶+水果
主要食材	豆花粉 黃豆	西瓜、香瓜、芭樂	豬肉 高麗菜 麵粉	愛玉 檸檬	麵粉 蛋 奶油
日期	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日
上午點心品名	彈性放假	米苔目湯	蔥花捲 豆漿	大腸麵線	南瓜蔬菜粥
主要食材		米苔目 絞肉 紅蘿蔔 洋葱	油蔥酥 麵粉 黃豆	大腸 麵線 蔥酥	南瓜 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔
下午點心品名	彈性放假	珍珠丸子	玉米蛋餅	地瓜綠豆仁湯	麵包+牛奶+水果
主要食材		香菇 絞肉 米 玉米	玉米 蛋餅皮 蛋	地瓜 綠豆仁	麵粉 蛋 奶油
日期	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日
上午點心品名	果醬吐司 豆漿	蘿蔔糕湯	肉燥米糕	全麥起司饅頭 冬瓜奶	什錦炒麵
主要食材	草莓果醬 吐司 黃豆	絞肉 紅蘿蔔 高麗菜 蘿蔔糕	香菇 米 絞肉 油蔥酥	全麥胚芽 起司 麵粉 冬瓜糖 鮮奶	高麗菜 黑木耳 絞肉 麵條
下午點心品名	仙草奶凍	蔥油餅	黑輪	餛飩蔬菜湯	麵包+牛奶+水果
主要食材	鮮奶 仙草	麵粉 青蔥	魚漿 蛋	絞肉 紅蘿蔔 白菜 餛飩	麵粉 蛋 奶油
日期	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日

上午點心品名	炒板條	起士蛋吐司 漿	豆沙包 米漿	蒸肉圓	廣東粥
主要食材	板條 肉絲 黑木 耳 高麗菜	起士 蛋 吐 黃 豆	黑糖 紅豆 麵粉 米 花生	絞肉 香菇 米	玉米粒 絞肉 皮 蛋 紅蘿蔔
下午點心品名	玉米濃湯	蒸蛋	紅豆粉角湯	壽司	麵包+牛奶+水果
主要食材	蛋 玉米粒 絞肉 紅蘿蔔	玉米 蛋	紅豆 粉角	海苔片 菜酥 小 黃瓜 米	麵粉 蛋 奶油

本園一律使用國產豬肉