

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2日	一	洋蔥仁	塔香雞丁	杏鮑菇炒蝦	開陽白菜	關東煮	乳品	4.8	2	1.4	2		1	761
2	10月3日	二	白米飯	咖哩豬肉	芝麻海帶根	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯	豆漿	4.7	2.3	1.3	2		1	774
3	10月4日	三	麵食	義大利筆管麵	香雞堡	青花玉筍	玉米湯	水果	4.5	2.4	1	2.5	1		693
4	10月5日	四	藜麥飯	東安雞	竹筍炒豆干	有機蔬菜	黃瓜湯		4.5	2.5	1.2	2			623
5	10月6日	五	紫米飯	豆酥魚	冬瓜燒豆菊	菇香高麗菜	青菜豆腐湯	水果	4.5	2.4	1.4	2	1		680
6	10月9日	一	國慶連日												
7	10月10日	二	國慶日												
8	10月11日	三	米食	雞肉絲飯	滷蛋	白菜滷	酸辣湯	水果	4.5	2.1	1	2	1		648
9	10月12日	四	五穀飯	醬爆肉片	油蔥扁蒲	有機蔬菜	綠豆粉角		5	2	1.3	2			623
10	10月13日	五	每苔酥餅	茄汁豆包	蔥花蛋	枸杞絲瓜	蘿蔔湯	水果	4.5	2.5	1.1	2.5	1		703
11	10月16日	一	麥片飯	梅子排骨	銀芽雞絲	薑絲小白	味噌湯	乳品	4.5	2.3	1.1	2.5		1	778
12	10月17日	二	糙米飯	馬鈴薯燒雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	花生豬腳湯	乳品	5	2.2	1	2.5		1	803
13	10月18日	三	麵食	鍋燒拉麵	滷雞排	雙色花椰	香蕉條	水果	5	2	1.1	2	1		678
14	10月19日	四	白米飯	京醬豬柳	黃瓜麵筋	有機蔬菜	菱角湯		4.7	2.3	1.4	2			627
15	10月20日	五	芝麻飯	魚排	玉米火腿蛋	莧菜魚乾	浮水魚羹	水果	5	2	1	2.5	1		698
16	10月23日	一	燕麥飯	麻油雞	豆薯肉末	菇炒油菜	榨菜肉絲湯	乳品	5	2	1	2.5		1	788
17	10月24日	二	小米飯	辣炒皮蛋	筍乾油豆腐	有機蔬菜	養生雞湯	乳品	4.7	2.6	1	2.5		1	812
18	10月25日	三	米食	鮭魚聰明粥	椒鹽毛豆莢	蒜香高麗菜	黑糖卷	水果	5	2	1	2	1		675
19	10月26日	四	洋蔥仁	照燒雞肉	脆炒蘿蔔絲	有機蔬菜	紫菜豆腐湯		5	2	1.5	2			628
20	10月27日	五	白米飯	菱角豆干	香菇炒蛋	油蔥大陸妹	紅豆麥片	水果	5	2.1	1	2	1		683
21	10月30日	一	藜麥飯	紅蘿蔔燉肉	培根豆芽	香鬆花椰	冬瓜雞湯	乳品	4.5	2.2	1.4	2		1	755
22	10月31日	二	五穀飯	彩椒雞柳	三色玉米	有機蔬菜	魚丸湯	乳品	4.8	2	1	2		1	751

※※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. 10/6, 10/20供應低碳餐

10/13, 10/27供應健康蔬食餐

## 臺南市忠義國小附設幼兒園112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	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日
上午點心品名	蛋花麵線	黑糖蔓越莓饅頭 豆漿	果醬吐司 米漿	炒米粉	竹筍粥
主要食材	麵線 蛋 蔥酥	黑糖 蔓越莓 麵 粉 黃豆	草莓果醬 吐司 米 花生	高麗菜 紅蘿蔔 絞肉 米粉	香菇 米 絞肉 油蔥酥
下午點心品名	綠豆薏仁湯	綜合水果	煎餃	味噌豆腐湯 蘋 果	蔓越莓餐包 芭 樂
主要食材	綠豆 薏仁	芭樂 蘋果 西瓜	麵粉 絞肉 高麗 菜	味噌 豆腐 蘋果	蔓越莓乾 麵粉 蛋 奶油 芭樂
日期	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日
上午點心品名			全麥起司饅頭 豆漿	台式鹹粥	浮水魚羹
主要食材			全麥 起司 麵粉 黃豆	芋頭 絞肉 紅蘿 蔔 筍絲 米	魚漿 筍絲
下午點心品名			豆花	玉米濃湯 蘋果	小餐包 芭樂
主要食材			豆花粉 黃豆	蛋 玉米粒 絞肉 紅蘿蔔 鮮奶 蘋 果	麵粉 蛋 奶油 芭樂
日期	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日
上午點心品名	魚丸冬粉湯	鮪魚沙拉吐司 豆漿	紅蘿蔔紅豆饅頭 米漿	炒意麵	翡翠叻仔魚粥
主要食材	魚丸 冬粉	鮪魚 馬鈴薯 吐 司 黃豆	絞肉 豆薯 麵粉 米 花生	高麗菜 黑木耳 碗粿 意麵	翡翠 叻仔魚 米
下午點心品名	花生烙餅	綜合水果	酸辣湯	乾果果露 蘋果	黑糖麻糬吐司 芭樂
主要食材	花生 麵粉	芭樂 蘋果 西瓜	絞肉 筍絲 黑木 耳 豆腐	葡萄乾 百香果 果凍粉 蘋果	黑糖麻糬 麵粉 蛋 奶油 芭樂
日期	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日
上午點心品名	南瓜蔬菜粥	義大利麵	養生五寶饅頭 豆漿	炒板條	台北米粉湯
主要食材	火腿 馬鈴薯 吐 司 米 花生	番茄 洋蔥 絞肉 拉麵	桔皮 黑芝麻 葡 萄乾 麵粉 黃豆	高麗菜 黑木耳 絞肉 板條	米粉 絞肉 高麗 菜 紅蘿蔔
下午點心品名	煉乳饅頭 桔茶	綜合水果	雞塊	紅豆燕麥湯 蘋 果	核桃餐包 芭樂
主要食材	煉乳 金桔 麵粉	芭樂 蘋果 西瓜	雞塊	紅豆 燕麥 蘋果	核桃 麵粉 蛋 奶油 芭樂
日期	10月30日	10月31日	11月1日	11月2日	11月3日
上午點心品名	虱目魚粥	蔥花捲 豆漿			
主要食材	虱目魚 米 紅蘿 蔔	油蔥酥 麵粉 黃 豆			
下午點心品名	珍珠冬瓜露	綜合水果			
主要食材	粉圓 冬瓜糖	芭樂 蘋果 西瓜			

本園一律使用國產豬肉 水果依時節更改調整

112年 10月 午餐食譜營養介紹暨意見表

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	營養價值	
10/2	一	洋蔥仁	塔香雞丁	杏鮑菇炒蝦	開陽白菜	關東煮	薏仁裡含有蛋白質、脂肪、碳水化合物、薏仁素、薏仁酯等營養素。可治療風濕，強筋骨、健脾胃，養顏美容。	
10/3	二	白米飯	咖哩豬肉	芝麻海帶根	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯	白米含有醣類、維生素B群、維生素E、鈣、磷、鉀等營養素。加工過於精細的白米，會損失很多胚乳與糊粉層的營養成分，營養價值較低，最好與糙米等搭配食用，才能兼顧營養。	
10/4	三	麵食	義大利筆管麵	香雞堡	青花玉筍	玉米湯	芭樂富含大量的維生素C，有助於提高免疫力，預防病原體和感染源入侵，加上維生素A、E的含量高，具有抗癌、抗氧化的作用，且能幫助細胞黏膜修復和復原傷口。	
10/5	四	藜麥飯	東安雞	竹筍炒豆干	有機蔬菜	黃瓜湯	豆干的營養僅次於黃豆，但高於豆腐和豆漿，故為良好的黃豆加工製品，因為它是由豆腐經加壓、烘乾和上色而製成，水分含量較豆腐少，所以蛋白質和鈣質含量相對豆腐高。	
10/6	五	紫米飯	豆酥魚	冬瓜燒豆菊	菇香高麗菜	青菜豆腐湯	紫米有「藥穀」之稱，因紫米亦含豐富的膳食纖維，可以促進腸胃的蠕動，防止便秘是民間最好的補品。	
10/9	一	國慶						連假
10/10	二	國慶						日
10/11	三	米食	雞肉絲飯	滷蛋	白菜滷	酸辣湯	大白菜種類繁多，臺灣常見的品種有包心白菜、山東白菜和天津白菜三類。含膳食纖維、醣類、鈣、鉀、鐵、維生素B及C等營養素，可幫助消化及促進腸胃蠕動。	
10/12	四	五穀飯	醬爆肉片	油蔥扁蒲	有機蔬菜	綠豆粉角	薑的活性成分是薑酚、薑烯酚和薑酮具有抗發炎的功效。薑也用來改善病患手腳冰冷的症狀也會刺激唾液分泌，有助於腸胃消化。	
10/13	五	海苔酥飯	茄汁豆包	蔥花蛋	枸杞絲瓜	蘿蔔湯	青蔥含有微量元素硒能刺激消化液分泌，增進食慾；而蔥所含前列腺素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頭暈。	
10/16	一	麥片飯	梅子排骨	銀芽雞絲	薑絲小白	味噌湯	紫蘇梅中β-胡蘿蔔素是公認的抗癌高手，能預防體內細胞氧化，提高免疫機能，改善體質，維護健康。	
10/17	二	糙米飯	馬鈴薯燒雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	花生豬腳湯	冬粉通常是由綠豆粉製成，有些會用玉米澱粉或地瓜澱粉（韓式冬粉）製作。冬粉和麵條、米飯相比，蛋白質含量偏低，對於需要限制蛋白質的人來說是很好的食材喔！	
10/18	三	麵食	鍋燒拉麵	滷雞排	雙色花椰	香蕉條	雞肉含優質蛋白質、脂肪含量少，能增強體力、強壯身體，有助於修復組織、幫助構成新細胞及新組織，還能提升免疫力。	
10/19	四	白米飯	京醬豬柳	黃瓜麵筋	有機蔬菜	菱角湯	每年9至11月是菱角的盛產季節，菱角屬於全穀根莖類食物，含鉀、磷、鐵、鈣等礦物質以及維生素，可以強壯肌肉組織，及增加皮膚的抵抗力。	
10/20	五	芝麻飯	魚排	玉米火腿蛋	莧菜魚乾	浮水魚羹	丁香魚鈣質含量豐富，可以「補鈣」外，還含有EPA、DHA，能預防心血管疾病，是很好的食物。	
10/23	一	燕麥飯	麻油雞	豆薯肉末	菇炒油菜	榨菜肉絲湯	豆薯的塊根肥大，肉潔白脆嫩多汁，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；還含豐富的維生素C可生食，也可熟食。	
10/24	二	小米飯	辣炒皮蛋	筍乾油豆腐	有機蔬菜	養生雞湯	芹菜含有β胡蘿蔔素，可提高人體的免疫力。含有降血壓的植物化學成分，可以讓動脈血管壁的肌肉組織放鬆，增加血流量。	
10/25	三	米食	鮪魚聰明粥	椒鹽毛豆莢	蒜香高麗菜	黑糖卷	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，是黃瓜的五倍。	
10/26	四	洋蔥仁	照燒雞肉	脆炒蘿蔔絲	有機蔬菜	紫菜豆腐湯	紫菜含有豐富的鐵與鈣，能改善貧血，並強化骨骼及牙齒；還含有可以降低有害膽固醇的牛磺酸，有利於保護肝臟。	
10/27	五	白米飯	菱角豆干	香菇炒蛋	油蔥大陸妹	紅豆麥片	蛋黃的蛋白質含量是蛋白的1.5倍；鈣質約為10倍；鐵質為35倍，雞蛋幾乎含有人體所需要全部營養物質，故被稱之為「理想的營養庫」。	
10/30	一	藜麥飯	紅蘿蔔燉肉	培根豆芽	香鬆花椰	冬瓜雞湯	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。	
10/31	二	五穀飯	彩椒雞柳	三色玉米	有機蔬菜	魚丸湯	甜椒，臺灣話稱為大同仔，因其顏色多樣而稱作彩椒；含有豐富的維生素C，微量營養素以及維生素K，可以防治壞血病，對牙齦出血、貧血等疾病都有輔助的治療作用。	