

臺南市忠義國小附設幼兒園113年1月份點心菜單

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
日期	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日
上午點心品名		蛋花麵線	紅麩葡萄饅頭 豆漿	螞蟻上樹	翡翠吻仔魚粥
主要食材		麵線 蛋 蔥酥	紅麩 葡萄 麵粉 黃豆	高麗菜 黑木耳 絞肉 冬粉	翡翠 吻仔魚 紅 蘿蔔 米
下午點心品名		綜合水果	紅豆煎餅	玉米濃湯 柳丁	黑糖麻糬吐司
主要食材		蘋果 蓮霧 柳丁	紅豆 麵粉	蛋 玉米粒 絞肉 紅蘿蔔 柳丁	黑糖麻糬 麵粉 蛋 奶油
日期	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日
上午點心品名	魚皮冬粉湯	鮪魚吐司 豆漿	蔥花捲 米漿	玉米瘦肉粥	炒意麵
主要食材	虱目魚皮 冬粉	鮪魚 馬鈴薯 吐 司 黃豆	蔥酥 麵粉 米 花生	蛋 玉米 紅蘿蔔 絞肉 米	高麗菜 黑木耳 絞肉 意麵
下午點心品名	紅豆薏仁湯 蓮 霧	綜合水果	猪肉捲餅	乾果果露 柳丁	春之戀
主要食材	紅豆 薏仁 蓮霧	蘋果 蓮霧 柳丁	猪肉片麵粉 豆 芽	葡萄乾 百香果 果凍粉 柳丁	蔓越莓 乳酪 麵 粉 蛋 奶油
日期	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日
上午點心品名	香菇肉羹	炒米粉	果醬吐司 豆漿	台式鹹粥	養生五寶饅頭 米漿
主要食材	香菇 筍絲 肉羹	高麗菜 紅蘿蔔 絞肉 米粉	草莓果醬 吐司 黃豆	芋頭 絞肉 紅蘿 蔔 筍絲 米	桔皮 黑芝麻 葡 萄乾 麵粉 米 花生
下午點心品名	蔥油餅 蓮霧	綜合水果	薯條	珍珠冬瓜露 柳 丁	結業式
主要食材	麵粉 青蔥 蓮霧	蘋果 蓮霧 柳丁	馬鈴薯	粉圓 冬瓜糖 柳 丁	

本園一律使用國產豬肉 水果依時節更改調整

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	1月2日	二	白米飯	泡菜豬	花菜肉羹	有機蔬菜	味噌豆腐湯	乳品	4.5	2.3	1.3	2		1	760
2	1月3日	三	米食	玉米滑蛋粥	宮保豆腐	蒜香豇豆	小肉包	水果	5	2	0.8	2	1		670
3	1月4日	四	海苔酥飯	春川炒雞	鮮菇三絲	有機蔬菜	酸菜肉片湯		4.8	2.1	1.5	2			621
4	1月5日	五	地瓜飯	香酥魚丁	鮮蝦粉絲煲	蒜香菠菜	蕃茄蛋花湯	水果	5	2.5	1.1	3	1		760
5	1月8日	一	洋薏仁	瓜仔肉	三色洋芋	蒜香大陸妹	白菜魚丸湯	乳品	5	2.2	1	2		1	780
6	1月9日	二	白米飯	照燒雞肉	菊絲銀芽	有機蔬菜	黃瓜湯	乳品	5	2.3	1	2		1	763
7	1月10日	三	麵食	肉絲烏龍麵	滷豆干烏蛋	小瓜鮑菇	黑輪米血湯	水果	4	2.2	1	2.5	1		643
8	1月11日	四	燕麥飯	醬燒排骨	培根高麗菜	有機蔬菜	茶壺湯		4.6	2.1	1.3	2			602
9	1月12日	五	小米飯	蔥花蛋	蘿蔔燒麵輪	薑絲青江	蘑菇濃湯	水果	4.8	2	1.1	2.5	1		686
10	1月15日	一	糙米飯	鹹水雞	黃瓜木耳	蒜香青花菜	冬瓜排骨湯	乳品	4.5	2.2	1.7	2		1	763
11	1月16日	二	白米飯	咖哩豬	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	薑絲海芽湯	乳品	4.7	2.1	1.3	2.5		1	782
12	1月17日	三	米食	雞肉絲飯	滷油豆腐	干貝絲瓜	芋頭西米露	水果	5	2	0.7	2	1		668
13	1月18日	四	麵食	鍋燒拉麵	鹹酥雞	有機蔬菜	堅果酥		4	3	1	2.5			605
14	1月19日	五	(期 末 餐 袋 + 黑 豆 漿)												

※※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. 1/5供應低碳餐

1/12供應健康蔬食餐

113年 01月 午餐食譜營養介紹

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	營養價值
1/2	二	白米飯	泡菜豬	花菜肉羹	有機蔬菜	味噌豆腐湯	花椰菜的維生素C含量極高，不但有利於人的生長發育，更重要的是能提高人體免疫功能，促進肝臟解毒，增強人的體質，增加抗病能力，提高人體機體免疫功能。
1/3	三	米食	玉米滑蛋粥	宮保豆腐	蒜香豇豆	小肉包	花生內所含之卵磷脂和腦磷脂，是神經系統不可缺少的重要物質，能延緩腦功能衰退，可提高青少年及兒童的記憶力，促進發育。
1/4	四	海苔酥飯	春川炒雞	鮮菇三絲	有機蔬菜	酸菜肉片湯	酸白菜是大白菜加入適量的食鹽，使蔬菜脫水，因食鹽水的滲透壓較高，使蔬菜組織變軟，達到醃制的目的。再利用本身微生物(乳酸菌)的作用，而形成一種特殊風味。
1/5	五	地瓜飯	香酥魚丁	鮮蝦粉絲煲	蒜香菠菜	蕃茄蛋花湯	菠菜有補血、止血的效用；富含膳食纖維，可以促進腸胃蠕動，幫助排便；葉酸可以改善貧血。
1/8	一	洋蔥仁	瓜仔肉	三色洋芋	蒜香大陸妹	白菜魚丸湯	「大陸妹」正名油麥菜，是國產蔬菜，除口感爽脆之外，其所含之營養素也很豐富，有蛋白質、醣類、纖維質、鈣、磷、鐵、各種維生素及菸鹼酸等，多吃深綠色蔬菜對眼睛很有幫助哦！
1/9	二	白米飯	照燒雞肉	菊絲銀芽	有機蔬菜	黃瓜湯	豆菊又叫角螺、切支，是由新鮮黃豆研磨而成的豆漿，不斷以小火慢煮，將其表面慢慢凝結而成的皮，撈起烘乾後，再經高溫油炸而成。
1/10	三	麵食	肉絲烏龍麵	滷豆干烏蛋	小瓜鮑菇	黑輪米血湯	鮑魚菇又稱台灣平菇，富含維生素A，能增強免疫力，清除自由基，促進生長發育，且具有保護胃、呼吸道黏膜的功能。
1/11	四	燕麥飯	醬燒排骨	培根高麗菜	有機蔬菜	茶壺湯	有機蔬菜的營養成分跟傳統蔬菜差不多。但因為是有機栽種，所以化學農藥、除草劑、抗生素等有害物質就比較少，對維持身體健康及保護環境是有益的。
1/12	五	小米飯	蔥花蛋	蘿蔔燒麵輪	薑絲青江	蘑菇濃湯	洋菇含氨基酸、礦物質、維生素D、A、多糖、胡蘿蔔素、葉酸、鉀、銅、亞磷和鐵可降低血液中的壞膽固醇含量。
1/15	一	糙米飯	鹹水雞	黃瓜木耳	蒜香青花菜	冬瓜排骨湯	黑木耳可以降低血液的黏稠度，抑制血小板凝聚，防止血栓發生，預防腦中風及心血管疾病，有食品界「阿斯匹林」美稱。
1/16	二	白米飯	咖哩豬	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	薑絲海芽湯	海帶富含甘胺酸、脯胺酸，可以創造膠原蛋白，能養顏美容。含麩胺酸有助於修復腸道黏膜，含有維生素B群可以安定神經，是適合現代人的美容健康食品。
1/17	三	米食	雞肉絲飯	滷油豆腐	干貝絲瓜	芋頭西米露	豆腐是一優質食品，不僅能消脂減肥、降低膽固醇、防範心血管病變，並能延年益壽，預防早衰老化，且又有增強抵抗力、防癌之效用。
1/18	四	麵食	鍋燒拉麵	鹹酥雞	有機蔬菜	堅果酥	堅果有許多種類，都含有健康的單元不飽和脂肪酸、蛋白質、纖維素、維生素、礦物質和抗氧化物質，每一種營養都很豐富。
1/19	五	(期 末 餐 袋 + 黑 豆 漿)					