



臺南市將軍區將軍國民小學

附設幼兒園

113年12月份餐點食譜

日期	星期	早點	午 餐					午點	
			主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品		附餐
12/02	一	草莓吐司 牛奶	麥片飯	杏鮑菇壽喜燒雞	小黃瓜炒雙鮮	炒空心菜	筍絲排骨湯	福樂保久乳	蘋果
			白米,燕麥片	骨髓,杏鮑菇,紅辣椒,薑	小黃瓜,紅蝦仁,魷魚圈,蒜仁	空心菜,胡蘿蔔,蒜仁	桶筍,肋骨排	全脂保久乳	
12/03	二	魚丸粥	五穀飯	海結豆輪	泡菜年糕	炒油菜	韭菜魚丸湯	香蕉	仙草鮮奶茶
			白米,五穀米	海帶結,胡蘿蔔,豆干,麵輪,薑	大白菜,韓式泡菜,韓式年糕,鮮木耳,蒜仁	油菜,胡蘿蔔,蒜仁	韭菜,虱目魚丸	香蕉	
12/04	三	餐包 決明子茶	海鮮什錦湯飯	燕麥虱目魚柳	焙火旗魚鬆	油麥菜	海鮮什錦湯		香蕉
			白米,小米	虱目魚,即食燕麥片	旗魚鬆	油麥菜,胡蘿蔔,蒜仁	虱目魚皮,虱目魚丸,魷魚圈,蝦仁,蛤蜊,鴻喜菇,高麗菜,桂竹筍,肉絲,芹菜,薑		
12/05	四	白菜餛飩湯	起司糙米飯	茄汁燉肉	南瓜炒蛋	玉米白菜	南瓜濃湯		芭樂
			白米,糙米,起司片	肉丁,胡蘿蔔,馬鈴薯,洋蔥,蒜仁	雞蛋,南瓜,青蔥	小白菜,玉米粒,蒜仁	南瓜,胡蘿蔔,玉米粒,洋蔥,雞蛋		
12/06	五	奶皇包 豆漿	燕麥飯	可樂滷雞排	壽桃豆沙包	芹香高麗菜	針菇紫菜湯	甜柿	花生湯
			白米,燕麥	雞排,蒜仁,紅辣椒,薑	豆沙包	高麗菜,芹菜,蒜仁	金針菇,紫菜	甜柿	
12/09	一	鮭魚吐司 牛奶	紅藜飯	咖哩肉片	肉絲豆芽菜	炒空心菜	蘿蔔玉米湯	光泉保久乳	蘋果
			白米,紅藜	肉片,馬鈴薯,胡蘿蔔,洋蔥	綠豆芽,芹菜,肉絲,蒜仁	空心菜,胡蘿蔔,蒜仁	白蘿蔔,玉米粒,豬骨	全脂保久乳	
12/10	二	雞茸玉米 粥	五穀飯	三杯鬼頭刀魚	蛤蜊炒菇	炒油菜	紫菜蛋花湯	小番茄	布丁
			白米,五穀米	鬼頭刀,杏鮑菇,素米血,九層塔,蒜仁,薑	蛤蜊,秀珍菇,美白菇,洋蔥,青蔥,薑	油菜,胡蘿蔔,蒜仁	紫菜,雞蛋	小番茄	
12/11	三	芝麻包 麥茶	炸醬麵	炸醬麵配料	鮮肉包	玉米小黃瓜	冬瓜茶		香蕉
			關廟麵	絞肉,豆干,毛豆仁,胡蘿蔔,紅辣椒	冷凍豬肉包子	小黃瓜,玉米粒	冬瓜磚		
12/12	四	雞蛋麵線	地瓜飯	麻油雞	田園四色	有機嫩葉白菜	冬瓜薏仁排骨湯		橘子
			白米,地瓜	骨髓,豬血糕,高麗菜,蒜仁,薑,枸杞	玉米粒,胡蘿蔔,毛豆仁,冷凍馬鈴薯,絞肉,蒜仁	嫩葉白菜,胡蘿蔔,蒜仁	冬瓜,薏仁,薑,豬肋排		
12/13	五	蘿蔔糕 豆漿	燕麥飯	筍乾滷肉	海帶根炒肉絲	有機青江菜	大黃瓜湯	百香果	茶葉蛋 麥茶
			白米,燕麥	肉丁,筍乾,豆輪,薑,蒜仁	海帶根,紅辣椒,薑,肉絲	青江菜,胡蘿蔔,蒜仁	大黃瓜,豬骨	百香果	
12/16	一	鮮奶麥片	麥片飯	瓜仔雞	大黃瓜燴魚羹	炒空心菜	榨菜肉絲湯	福樂保久乳	蘋果
			白米,燕麥片	骨髓,雞胸肉,小黃瓜,蒜仁,花瓜罐頭	大黃瓜,魚羹條,胡蘿蔔,蒜仁	空心菜,胡蘿蔔,蒜仁	肉絲,榨菜,青蔥	全脂保久乳	
12/17	二	鮭魚粥	紅藜飯	泰式花枝排	南瓜粉絲煲	蒜香菠菜	海芽味噌湯	甘露梨	八寶粥
			白米,紅藜	花枝排	冬粉,南瓜,高麗菜,洋蔥,青蔥,蝦仁,蒜仁	菠菜,蒜仁	乾海帶芽,板豆腐,味噌,青蔥	梨	
12/18	三	肉包 決明子茶	香芋鹹飯	滷雞腿	香芋鹹飯配料	培根高麗	大頭菜排骨湯		香蕉
			白米,五穀米	棒棒腿,薑,蒜仁	芋頭,肉絲,乾香菇,毛豆仁	高麗菜,培根,蒜仁	大頭菜,薑,豬肋排		
12/19	四	鍋燒意麵	薏仁飯	麻婆豆腐	花椰菜炒肉片	有機嫩葉白菜	酸菜鴨肉湯		柳橙
			白米,薏仁	絞肉,板豆腐,蒜仁,青蔥	冷凍花椰菜,肉片,蒜仁	嫩葉白菜,胡蘿蔔,蒜仁	鴨肉,酸菜,薑		
12/20	五	黑糖饅頭 豆漿	糙米飯	日式南瓜燉肉	玉米海帶芽	有機青江菜	紅豆湯圓	橘子	豆花
			白米,糙米	肉丁,南瓜,蒜仁,薑	乾海帶芽,玉米粒,薑	青江菜,胡蘿蔔,蒜仁	小湯圓,紅豆	橘子	
12/23	一	沙拉吐司 牛奶	南瓜飯	梅子雞	桂竹筍炒肉絲	炒空心菜	金針排骨湯	光泉保久乳	香蕉
			白米,南瓜	骨髓,薑,紫蘇梅	桂竹筍,肉絲,青蔥,蒜仁,薑	空心菜,胡蘿蔔,蒜仁	乾金針,薑,排骨肉	全脂保久乳	
12/24	二	白菜湯餃	燕麥飯	田園咖哩	玉米炒蛋	炒油菜	冬瓜蛤蜊湯	甜柿	紅豆湯
			白米,燕麥	油豆腐,馬鈴薯,洋蔥	玉米粒,毛豆仁,胡蘿蔔,雞蛋	油菜,胡蘿蔔,蒜仁	冬瓜,蛤蜊,薑	甜柿	
12/25	三	小蛋糕 麥茶	義大利肉醬麵	義大利肉醬麵配料	地瓜薯條	蒜香青花	玉米濃湯		蘋果
			關廟麵	絞肉,胡蘿蔔,洋蔥,玉米粒,毛豆仁	地瓜薯條	冷凍青花菜,蒜仁	玉米粒,雞蛋,洋蔥,馬鈴薯,火腿丁		
12/26	四	玉米濃湯	五穀飯	新疆大盤雞	泡菜豆芽	有機嫩葉白菜	大黃瓜貢丸湯	新北市農會黑豆奶	芭樂
			白米,五穀米	骨髓,雞胸肉,馬鈴薯,青椒,紅甜椒,蒜仁	綠豆芽,韓式泡菜,肉絲,蒜仁,青蔥	嫩葉白菜,胡蘿蔔,蒜仁	大黃瓜,冷凍貢丸	豆漿	
12/27	五	貢丸湯	地瓜飯	梅乾燒肉	大白菜炒豆菊	有機青江菜	海芽蘿蔔湯	香蕉	餐包 蘋果汁
			白米,地瓜	肉丁,梅乾菜,蒜仁,薑	大白菜,豆腐,鴻喜菇,鮮木耳,蒜仁,蝦仁	青江菜,胡蘿蔔,蒜仁	白蘿蔔,乾海帶芽,雞骨	香蕉	
12/30	一	鮭魚吐司 牛奶	紅藜飯	南瓜燒雞	三杯杏鮑菇	炒空心菜	羅宋湯	福樂保久乳	蘋果
			白米,紅藜	雞胸肉,清腿,南瓜,薑,蒜仁	杏鮑菇,馬鈴薯,九層塔,薑,紅辣椒	空心菜,胡蘿蔔,蒜仁	肉丁,洋蔥,胡蘿蔔,西洋芹,紅薯,馬鈴薯,高麗菜,蒜仁	全脂保久乳	
12/31	二	魚皮粥	紫米飯	韓式魷魚圈	櫛瓜炒蛋	炒油菜	小魚味噌湯	柳丁	關東煮
			白米,紫米	魷魚圈,小黃瓜,蒜仁,韓式泡菜	櫛瓜,雞蛋,蒜仁	油菜,胡蘿蔔,蒜仁	板豆腐,洋蔥,小魚干,味噌	柳丁	米血、黑輪、菜頭

一、本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品。周菜單已預先上傳至教育部校園食材登錄平臺 <https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/>，請師生家長多加利用。

二、本校營養午餐一律採用國產豬肉及其製品。

三、如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單。

四、當日菜色、熱量、食材(具過敏原)，仍以當日中央廚房於教育部校園食材登錄平臺公告為準。

