



臺南市將軍區將軍國民小學

附設幼兒園

114 年 01 月份 餐點表

日期	星期	早點	午餐						午點
			主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	
01/02	四	白菜餛飩湯	小米飯	蒙古烤肉	鮮瓜總匯	有機皺葉白菜	皇帝豆排骨湯		芭樂
			白米,小米	肉片,高麗菜,綠豆芽,洋葱,胡蘿蔔,金針菇,九層塔	大黃瓜,鮮木耳,鴨鵝蛋,肉絲,蒜仁	皺葉白菜,胡蘿蔔,蒜仁	皇帝豆,玉米段,排骨肉		
01/03	五	乳酪捲豆漿	燕麥飯	番茄燒雞	麻油海帶芽	有機青江菜	豆薯蛋花湯	梨子	花生湯
			白米,燕麥	骨腿,洋葱,紅番茄,薑	乾海帶芽,胡蘿蔔,金針菇,薑	青江菜,胡蘿蔔,蒜仁	豆薯,雞蛋,青蒜	梨子	
01/06	一	鮭魚吐司牛奶	紅藜飯	孜然骰子燒肉	關東煮	蒜香茼蒿	蒜頭蛤蜊雞湯	光泉保久乳	蘋果
			白米,紅藜	肉丁,洋葱,玉米筍,胡蘿蔔,蒜仁	白蘿蔔,玉米段,黑輪,豬血糕,虱目魚丸	茼蒿,金針菇,蒜仁	骨腿,蛤蜊,青蔥,蒜仁,薑	全脂保久乳	
01/07	二	玉米濃湯	五穀飯	咖哩魚丁	胡蘿蔔炒蛋	炒油菜	酸白菜鱸魚湯	葡萄	紅豆豆花
			白米,五穀米	鯰魚,馬鈴薯,洋葱,薑,青蔥	胡蘿蔔,雞蛋,蒜仁	油菜,胡蘿蔔,蒜仁	酸白菜,鱸魚,板豆腐,薑,青蔥	葡萄	
01/08	三	芝麻包鮮奶	紅燒豬肉麵	海苔雞米花	茶葉蛋	炒青江菜	紅燒豬肉湯		香蕉
			關廟麵	雞米花,海苔粉	茶葉蛋	青江菜,胡蘿蔔,蒜仁	肉丁,胡蘿蔔,白蘿蔔,大番茄,洋葱,薑,蒜仁,青蔥		
01/09	四	雞蛋麵線	地瓜飯	烏蛋肉燥	豆皮豆芽	有機皺葉白菜	香菇雞湯		芭樂
			白米,地瓜	絞肉,鴨鵝蛋	綠豆芽,豆包,胡蘿蔔,青蔥,蒜仁	皺葉白菜,胡蘿蔔,蒜仁	骨腿,乾香菇,鮮香菇,金針菇,薑		
01/10	五	黑糖饅頭豆漿	燕麥飯	白醬南瓜燉雞	花椰菜炒肉絲	有機青江菜	番茄蔬菜湯	香蕉	地瓜麥茶
			白米,燕麥	雞腿肉,雞胸肉,南瓜,洋葱,杏鮑菇	冷凍花椰菜,肉絲,蒜仁	青江菜,胡蘿蔔,蒜仁	紅蕃茄,高麗菜,鴻喜菇,豬骨	香蕉	
01/13	一	鮮奶麥片	麥片飯	薑汁燒肉	小黃瓜炒蝦仁	炒空心菜	大黃瓜湯	福樂保久乳	蘋果
			白米,燕麥片	肉片,洋葱,薑	小黃瓜,蝦仁,蒜仁	空心菜,胡蘿蔔,蒜仁	大黃瓜,豬骨	全脂保久乳	
01/14	二	玉米鮭魚粥	紅藜飯	樹子燒魚	芹香甜不辣	炒油菜	蔬菜味噌湯	橘子	八寶粥
			白米,紅藜	板豆腐,台灣鯛魚片,薑,青蔥,樹子	芹菜,甜不辣,鮮木耳,豆干,蒜仁	油菜,胡蘿蔔,蒜仁	白蘿蔔,洋葱,味噌,柴魚片	橘子	
01/15	三	奶皇包鮮奶	麻油雞飯	麻油雞飯配料	蔥肉餡餅	麻香鮮菇高麗菜	紫菜蛋花湯		香蕉
			白米	清腿,薑,枸杞	豬肉餡餅	高麗菜,鮮香菇,薑	紫菜,雞蛋		
01/16	四	鍋燒烏龍麵	薏仁飯	瓜仔肉燥	番茄炒蛋	有機皺葉白菜	大頭菜魚丸湯	陽光樂豆乳	芭樂
			白米,薏仁	脆瓜,絞肉,胡蘿蔔,豆干	雞蛋,紅蕃茄,洋葱,青蔥	皺葉白菜,胡蘿蔔,蒜仁	大頭菜,虱目魚丸	豆漿	
01/17	五	牛奶饅頭豆漿	糙米飯	宮保雞丁	雙色花椰	有機青江菜	榨菜肉絲湯	小番茄	披薩
			白米,糙米	雞胸肉,青蔥,薑,蒜仁,油花生,乾辣椒	冷凍花椰菜,冷凍青花菜,胡蘿蔔,蒜仁	青江菜,胡蘿蔔,蒜仁	肉絲,榨菜,青蔥	番茄	
01/20	一	沙拉吐司牛奶	卡啦雞堡	卡啦脆皮雞排		洋葱小黃瓜	珍珠鮮奶茶	統一生機甘果	香蕉牛奶
			漢堡	卡啦雞排		洋葱,小黃瓜	茶包,奶粉,粉圓	栗子	

- 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://fatracesschool.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。

