



# 臺南市將軍區將軍國民小學

## 附設幼兒園

114年3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
03/03	一	草莓吐司 牛奶	玉米飯	京醬肉絲	白菜滷	季節時蔬	剝皮辣椒雞湯	光泉保久乳	蘋果
			白米,玉米粒	肉絲,小黃瓜,蒜仁	大白菜,豆包,胡蘿蔔,木耳,蒜仁,蝦米	季節時蔬,胡蘿蔔,蒜仁	骨髓,鴻喜菇,薑,醃辣椒,花瓜罐頭	全脂保久乳	
03/04	二	鮪魚玉米 粥	糙米飯	香酥魚丁	玉米三色	季節時蔬	海芽魚丸湯	草莓	仙草鮮奶茶
			白米,糙米	鱸魚,馬鈴薯,雞蛋	玉米粒,胡蘿蔔,冷凍毛豆仁,豆干,蒜仁	季節時蔬,胡蘿蔔,蒜仁	乾海帶芽,虱目魚丸	草莓	
03/05	三	餐包 決明子茶	古早味鹹飯	可樂滷雞腿*1	古早味鹹飯配料	炒高麗菜	大黃瓜湯		香蕉
			白米	棒棒腿,薑,蒜仁	肉絲,胡蘿蔔,鮮香菇,乾香菇,蒜仁	高麗菜,胡蘿蔔,蒜仁	大黃瓜,排骨肉		
03/06	四	白菜餛飩湯	小米飯	筍片滷肉	塔香海茸	季節時蔬	大頭菜雞湯		芭樂
			白米,小米	肉丁,杏鮑菇,胡蘿蔔,脆筍片,薑	海茸,肉絲,九層塔,蒜仁,薑,紅辣椒	季節時蔬,胡蘿蔔,蒜仁	大頭菜,骨髓,薑		
03/07	五	肉包 豆漿	燕麥飯	薑母鴨	芹香甜不辣	季節時蔬	蒲瓜蛋花湯	黃番茄	花生湯
			白米,燕麥	鴨肉,米血糕,高麗菜,金針菇,豆腐,薑	芹菜,甜不辣,木耳,豆干,蒜仁	季節時蔬,胡蘿蔔,蒜仁	蒲瓜,雞蛋,肉絲	黃番茄	
03/10	一	鮪魚吐司 牛奶	紅藜飯	麻油肉片	白花雙鮮	季節時蔬	酸辣湯	福樂保久乳	蘋果
			白米,紅藜	肉片,高麗菜,薑,枸杞	花椰菜,蝦仁,魷魚圈,蒜仁	季節時蔬,胡蘿蔔,蒜仁	肉絲,胡蘿蔔,木耳,板豆腐,筍絲,青蔥,雞蛋	全脂保久乳	
03/11	二	魚丸粥	五穀飯	紅燒油豆腐	菜脯炒蛋	季節時蔬	蔬菜味噌湯	櫻桃	優格
			白米,五穀米	油豆腐,玉米筍,甜豆,木耳,胡蘿蔔,蒜仁	雞蛋,菜脯,胡蘿蔔,青蔥,蒜仁	季節時蔬,胡蘿蔔,蒜仁	白蘿蔔,洋葱,味噌	櫻桃	
03/12	三	芝麻包 麥茶	日式炒麵	日式炸豬排*1	日式炒麵配料	紅豆包*1	綠豆薏仁湯		香蕉
			乾麵條	日式炸豬排	肉絲,洋葱,胡蘿蔔,高麗菜,雞蛋,鮑魚菇	紅豆包子	綠豆,小薏仁		
03/13	四	奶油義大利麵	地瓜飯	宮保雞丁	鐵板豆芽	季節時蔬	冬瓜蛤蚧湯		橘子
			白米,地瓜	光雞,青蔥,薑,蒜仁,油花生,乾辣椒	綠豆芽,韭菜,胡蘿蔔,肉絲	季節時蔬,胡蘿蔔,蒜仁	冬瓜,蛤蚧,薑		
03/14	五	蘿蔔糕 豆漿	燕麥飯	瓜仔肉燥	小黃瓜炒肉片	季節時蔬	香菇雞湯	香蕉	地瓜 麥茶
			白米,燕麥	絞肉,胡蘿蔔,豆干,花瓜罐頭	小黃瓜,肉片,胡蘿蔔,蒜仁	季節時蔬,胡蘿蔔,蒜仁	骨髓,乾香菇,鮮香菇,金針菇,薑	香蕉	
03/17	一	鮮奶麥片	麥片飯	咖哩雞	炒三絲	季節時蔬	豆薯蛋花湯	光泉保久乳	蘋果
			白米,燕麥片	光雞,馬鈴薯,洋葱	脆筍絲,木耳,胡蘿蔔,紅辣椒,肉絲,蒜仁	季節時蔬,胡蘿蔔,蒜仁	豆薯,雞蛋,青蒜,肉絲	全脂保久乳	
03/18	二	鮪魚粥	紅藜飯	三杯魷魚	玉米海帶芽	季節時蔬	當歸素湯	茂谷柑	八寶粥
			白米,紅藜	魷魚圈,杏鮑菇,青蔥,九層塔,薑,蒜仁,紅辣椒	乾海帶芽,玉米粒,薑	季節時蔬,胡蘿蔔,蒜仁	高麗菜,金針菇,薑,枸杞	茂谷柑	
03/19	三	奶黃包 決明子茶	白菜海鮮羹飯	香滷雞排*1	炸芋丸*2		白菜海鮮羹		香蕉
			白米	雞排,蒜仁,紅辣椒,薑	芋丸	大白菜,洋葱,鮮香菇,胡蘿蔔,筍絲,金針菇,蝦仁,虱目魚皮,扁魚干,蒜仁			
03/20	四	鍋燒意麵	薏仁飯	梅香燒肉	鮮瓜總匯	季節時蔬	冬菜鴨肉冬粉湯		柳橙
			白米,薏仁	肉丁,蒜仁,薑,紫蘇梅	大黃瓜,木耳,胡蘿蔔,鵝蛋,肉絲,蒜仁	季節時蔬,胡蘿蔔,蒜仁	醃製冬菜,鴨肉,冬粉,薑		
03/21	五	黑糖饅頭 豆漿	糙米飯	腐乳燒雞	櫛瓜炒蛋	芹香高麗菜	韭菜魚丸湯	棗子	豆花
			白米,糙米	骨髓,洋葱,胡蘿蔔,青蔥,薑,豆腐乳	櫛瓜,雞蛋,蒜仁	高麗菜,芹菜,蒜仁	韭菜,虱目魚丸	棗子	
03/24	一	沙拉吐司 牛奶	小米飯	孜然骰子燒肉	螞蟻上樹	季節時蔬	蒜頭蛤蚧雞湯	福樂保久乳	香蕉
			白米,小米	肉丁,洋葱,玉米筍,蒜仁	冬粉,高麗菜,胡蘿蔔,木耳,絞肉,蒜仁,青蔥	季節時蔬,胡蘿蔔,蒜仁	骨髓,蛤蚧,青蔥,蒜仁,薑,枸杞	全脂保久乳	
03/25	二	白菜湯餃	燕麥飯	海結豆輪	泡菜年糕	季節時蔬	紫菜蛋花湯	小番茄	紅豆湯
			白米,燕麥	海帶結,胡蘿蔔,豆干,百頁豆腐,麵輪,薑	大白菜,韓式泡菜,韓式年糕,木耳,蒜仁	季節時蔬,胡蘿蔔,蒜仁	雞蛋,紫菜	小番茄	
03/26	三	小蛋糕 麥茶	刈包	酸菜炒肉片	什錦滷菜		高麗菜瘦肉粥		蘋果
			刈包	肉片,酸菜,紅辣椒,蒜仁	白蘿蔔,海帶,黑輪,豬血糕		白米,小米,糙米,絞肉,高麗菜,芹菜		
03/27	四	玉米濃湯	麥片飯	梅乾燒雞	鮪魚豆芽	季節時蔬	冬瓜湯		芭樂
			白米,燕麥片	骨髓,梅乾菜,薑,蒜仁	綠豆芽,鮪魚三明治罐頭,胡蘿蔔,韭菜,蒜仁	季節時蔬,胡蘿蔔,蒜仁	冬瓜,排骨肉,薑		
03/28	五	牛奶饅頭 豆漿	五穀飯	炸豬排*1	彩椒花椰	季節時蔬	玉米濃湯	香蕉	布丁
			白米,五穀米	調味里肌豬排	青花菜,花椰菜,紅甜椒,黃甜椒,肉絲,蒜仁	季節時蔬,胡蘿蔔,蒜仁	玉米粒,雞蛋,洋葱,馬鈴薯,火腿丁	香蕉	
03/31	一	鮪魚吐司 牛奶	小米飯	三杯雞	洋葱肉絲	季節時蔬	豆薯排骨湯	光泉保久乳	蘋果
			白米,小米	骨髓,豬血糕,杏鮑菇,蒜仁,薑,九層塔	洋葱,肉絲,胡蘿蔔,青蔥	季節時蔬,胡蘿蔔,蒜仁	豆薯,皇帝豆,排骨肉	全脂保久乳	蘋果

- 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。