



臺南市將軍區將軍國民小學

附設幼兒園

114 年 04 月份 午餐 食譜 (幼兒園)

日期	星期	早點	午餐						午點
			主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	
04/01	二	燒賣 豆漿	糙米飯	泰式鱸魚丁	木須炒蛋	季節時蔬	海芽豆芽湯	橘子	八寶粥
			白米,糙米	鱸魚,板豆腐,青蔥,薑,蒜仁,紅辣椒	雞蛋,黑木耳,胡蘿蔔,筍絲,青蔥	季節時蔬,胡蘿蔔,蒜仁	黃豆芽,乾海帶芽,芹菜	橘子	
04/02	三	奶黃包 決明子茶	打滷麵	卡啦脆皮雞排	茶葉蛋		打滷麵湯		香蕉
			關廟麵	卡啦雞排	茶葉蛋	肉絲,大白菜,鮮香菇,胡蘿蔔,黑木耳,雞蛋,金針菇,筍絲,蒜仁,青蔥			
04/07	一	草莓吐司 牛奶	紅藜飯	咖哩豬	蝦仁小黃瓜	季節時蔬	關東煮湯	福樂保久乳	蘋果
			白米,紅藜	肉丁,馬鈴薯,胡蘿蔔,洋蔥	小黃瓜,蝦仁,黃甜椒,蒜仁	季節時蔬,胡蘿蔔,蒜仁	白蘿蔔,黑輪,豬血糕,排骨肉	全脂保久乳	
04/08	二	鮭魚玉米 粥	五穀飯	五味醬虱目魚柳	豆皮豆芽	季節時蔬	紫菜蛋花湯	蓮霧	仙草鮮奶茶
			白米,五穀米	虱目魚,青蔥,薑,蒜仁	綠豆芽,豆包,胡蘿蔔,青蔥,蒜仁	季節時蔬,胡蘿蔔,蒜仁	雞蛋,紫菜	蓮霧	
04/09	三	餐包 決明子茶	五目炊飯	鹽酥雞	五目炊飯配料	炒高麗菜	椰香芋頭西米露		香蕉
			白米	雞胸肉,九層塔,雞蛋	牛蒡,胡蘿蔔,黑木耳,乾香菇,豆包	高麗菜,青蔥,蒜仁	芋頭,西谷米,椰漿		
04/10	四	水餃 麥茶	地瓜飯	滷豬排	鮮瓜總匯	季節時蔬	酸菜鴨肉湯		芭樂
			白米,地瓜	豬排,薑,紅辣椒,蒜仁	大黃瓜,黑木耳,胡蘿蔔,鴨蛋,肉絲,蒜仁	季節時蔬,胡蘿蔔,蒜仁	鴨肉,酸菜,薑		
04/11	五	肉包 豆漿	燕麥飯	麻油雞	玉米肉末	季節時蔬	冬瓜薏仁排骨湯	香蕉	花生湯
			白米,燕麥	骨髓,豬血糕,高麗菜,蒜仁,薑,枸杞	玉米粒,胡蘿蔔,毛豆仁,馬鈴薯,絞肉,蒜仁	季節時蔬,胡蘿蔔,蒜仁	冬瓜,薏仁,薑,排骨肉	香蕉	
04/14	一	鮭魚吐司 牛奶	麥片飯	蜜汁豬肋排	花椰菜炒雞絲	季節時蔬	翡翠蛋花湯	光泉保久乳	蘋果
			白米,燕麥片	豬肋排,蒜仁	花椰菜,雞胸肉,蒜仁	季節時蔬,胡蘿蔔,蒜仁	雞蛋,翡翠,蝦仁	全脂保久乳	
04/15	二	魚丸粥	紅藜飯	塔香豆干	洋蔥炒海帶芽	季節時蔬	魚皮魚丸湯	黃番茄	優格
			白米,紅藜	豆干,百寶豆腐,杏鮑菇,青蔥,紅辣椒,九層塔,薑,蒜仁	乾海帶芽,洋蔥,胡蘿蔔,薑	季節時蔬,胡蘿蔔,蒜仁	虱目魚丸,虱目魚皮,薑,青蔥	黃番茄	
04/16	三	芝麻包 麥茶	紅燒豬肉麵	雞米花		炒青江菜	紅燒豬肉湯		香蕉
			關廟麵	雞米花		青江菜,胡蘿蔔,蒜仁	肉丁,胡蘿蔔,白蘿蔔,紅番茄,洋蔥,薑,蒜仁,青蔥		
04/17	四	奶油義大利麵	薏仁飯	香滷雞翅	螞蟻上樹	季節時蔬	皇帝豆肉片湯	新北市農會黑豆奶	橘子
			白米,薏仁	三節翅,薑,蒜仁	冬粉,高麗菜,胡蘿蔔,黑木耳,絞肉,蒜仁,青蔥	季節時蔬,胡蘿蔔,蒜仁	皇帝豆,甜玉米,肉片,茼蒿	黑豆漿	
04/18	五	蘿蔔糕 豆漿	糙米飯	芋香燒肉	白菜滷	季節時蔬	筍絲排骨湯	茂谷柑	地瓜 麥茶
			白米,糙米	豬腿,肉丁,芋頭,青蔥,蒜仁,薑	大白菜,豆筍,胡蘿蔔,黑木耳,蒜仁,蝦米	季節時蔬,胡蘿蔔,蒜仁	筍絲,排骨肉	茂谷柑	
04/25	五	黑糖饅頭 豆漿	小米飯	紅燒豬腳	小黃瓜炒雙鮮	季節時蔬	蘿蔔玉米湯	葡萄	豆花
			白米,小米	豬腳,豬腿,薑,蒜仁,紅辣椒	小黃瓜,魷魚,蒜仁,蝦仁	季節時蔬,胡蘿蔔,蒜仁	白蘿蔔,玉米粒,豬骨	葡萄	
04/28	一	沙拉吐司 牛奶	紫米飯	薑母鴨	茭白筍炒肉絲	季節時蔬	牛蒡香菇雞湯	福樂保久乳	香蕉
			白米,紫米	鴨肉,豬血糕,高麗菜,金針菇,豆筍,薑	茭白筍,胡蘿蔔,黑木耳,青蔥,肉絲,蒜仁	季節時蔬,胡蘿蔔,蒜仁	骨髓,牛蒡,乾香菇,蛤蜊,薑,蒜仁,枸杞	全脂保久乳	
04/29	二	鍋燒意麵	五穀飯	樹子燒魚	胡蘿蔔炒蛋	季節時蔬	海芽味噌湯	香蕉	紅豆湯
			白米,五穀米	板豆腐,鯛魚,薑,青蔥,樹子	胡蘿蔔,雞蛋,蒜仁	季節時蔬,胡蘿蔔,蒜仁	乾海帶芽,洋蔥,油豆腐,味噌,白蘿蔔	香蕉	
04/30	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	青花菜,蒜仁	玉米粒,雞蛋,洋蔥,馬鈴薯,火腿丁		

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://fatraseschool.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。

