



臺南市將軍區將軍國民小學

附設幼兒園

114年05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	
05/01	四	鐵板麵	小米飯	咖哩雞	桂竹筍炒肉絲	豆皮炒高麗菜	大瓜魚丸湯	光泉保久乳	鳳梨
			白米,小米	光雞,馬鈴薯,洋蔥	桂竹筍,肉絲,青蔥,蒜仁,薑	高麗菜,胡蘿蔔,豆皮,蒜仁	大黃瓜,虱目魚丸	全脂保久乳	
05/02	五	肉包 豆漿	燕麥飯	蘿蔔燒肉	韓式冬粉	有機皺葉白菜	海結玉米湯	小番茄	花生湯
			白米,燕麥	肉丁,白蘿蔔,胡蘿蔔,薑	冬粉,黑木耳,洋蔥,紅甜椒,黃甜椒,肉絲,蒜仁	皺葉白菜,胡蘿蔔,蒜仁	海帶結,玉米,薑,豬骨	小番茄	
05/05	一	鮭魚吐司 牛奶	紅藜飯	三杯雞	絲瓜炒蛋	炒空心菜	筍絲排骨湯	福樂保久乳	蘋果
			白米,紅藜	骨腿,豬血糕,杏鮑菇,蒜仁,薑,九層塔	絲瓜,雞蛋,黑木耳,胡蘿蔔,蒜仁	空心菜,胡蘿蔔,蒜仁	筍絲,排骨肉	全脂保久乳	
05/06	二	魚丸粥	五穀飯	番茄豆腐	大黃瓜炒菇	炒油菜	蒲瓜蛤蜊湯	奇異果	豆花
			白米,五穀米	板豆腐,紅番茄,洋蔥,金針菇,毛豆仁,雞蛋	大黃瓜,胡蘿蔔,鴻喜菇,蒜仁	油菜,胡蘿蔔,蒜仁	蒲瓜,蛤蜊,薑	奇異果	
05/07	三	芝麻包 麥茶	蝦仁飯	蝦仁飯配料	清蒸肉圓*1	油麥菜	冬瓜茶		香蕉
			白米	蝦仁,杏鮑菇,青蔥	肉圓	油麥菜,胡蘿蔔,蒜仁	冬瓜磚		
05/08	四	奶油義大利麵	地瓜飯	滷豬排*1	田園四色	有機皺葉白菜	海芽蛋花湯		鳳梨
			白米,地瓜	醬燒大排,薑,紅辣椒,蒜仁	馬鈴薯,玉米粒,毛豆仁,胡蘿蔔,火腿丁,蒜仁	皺葉白菜,胡蘿蔔,蒜仁	乾海帶芽,雞蛋		
05/09	五	珍珠丸子 豆漿	燕麥飯	梅子雞	洋蔥肉絲	有機青江菜	肉骨茶湯	香蕉	水果優 葛
			白米,燕麥	骨腿,薑,紫蘇梅	洋蔥,肉絲,胡蘿蔔,青蔥	青江菜,胡蘿蔔,蒜仁	排骨肉,高麗菜,油豆腐,薑,蒜仁	香蕉	
05/12	一	鮮奶麥片	麥片飯	蒜泥白肉	白菜滷	炒空心菜	冬瓜牛蒡湯	福樂保久乳	蘋果
			白米,燕麥片	肉片,綠豆芽,蒜仁,薑	大白菜,豆筍,胡蘿蔔,黑木耳,蒜仁,蝦米	空心菜,胡蘿蔔,蒜仁	冬瓜,牛蒡,鮮香菇,排骨肉	全脂保久乳	
05/13	二	鮭魚粥	紅藜飯	豆豉燒虱目魚肚	韓式海帶拌金針菇	炒油菜	蔬菜味噌湯	葡萄	八寶粥
			白米,紅藜	虱目魚肚,虱目魚柳,板豆腐,紅辣椒,薑,蒜仁,青蔥,豆豉	海帶絲,金針菇,紅辣椒,薑	油菜,胡蘿蔔,蒜仁	白蘿蔔,洋蔥,油豆腐,味噌	葡萄	
05/14	三	奶黃包 決明子茶	生炒鴨肉羹麵	茶葉蛋*1	鮮肉包*1	炒高麗菜	生炒鴨肉羹		香蕉
			關廟麵	茶葉蛋	豬肉包子	高麗菜,胡蘿蔔,蒜仁	鴨肉,筍絲,洋蔥,紅辣椒,青蔥,蒜仁		
05/15	四	鍋燒意麵	薏仁飯	高昇排骨	小黃瓜炒雙菇	有機皺葉白菜	翡翠蛋花湯		鳳梨
			白米,薏仁	排骨肉,豆干,蒜仁	小黃瓜,鴻喜菇,美白菇,雞胸肉,蒜仁	皺葉白菜,胡蘿蔔,蒜仁	雞蛋,翡翠,蝦仁		
05/16	五	黑糖饅頭 豆漿	糙米飯	滷雞腿*1	雙色花椰	有機青江菜	韭菜魚丸湯	小番茄	布丁
			白米,糙米	棒棒腿,薑,蒜仁	花椰菜,青花菜,胡蘿蔔,蒜仁,肉絲	青江菜,胡蘿蔔,蒜仁	韭菜,虱目魚丸	小番茄	
05/19	一	沙拉吐司 牛奶	小米飯	梅乾燒肉	洋蔥炒鮭魚	炒空心菜	剝皮辣椒雞湯	福樂保久乳	香蕉
			白米,小米	肉丁,梅乾菜,蒜仁,薑	洋蔥,玉米粒,胡蘿蔔,鮭魚罐頭	空心菜,胡蘿蔔,蒜仁	骨腿,杏鮑菇,薑,醃辣椒,花瓜罐頭	全脂保久乳	
05/20	二	水餃 麥茶	燕麥飯	韓式泡菜鯊魚	彩椒炒豆干	炒油菜	紫菜蛋花湯	李子	紅豆湯
			白米,燕麥	水鯊魚,洋蔥,胡蘿蔔,韓式泡菜,青蔥,蒜仁,薑	豆干,青椒,紅甜椒,黃甜椒,紅辣椒,蒜仁	油菜,胡蘿蔔,蒜仁	雞蛋,紫菜	李子	
05/21	三	小蛋糕 麥茶	雞肉飯	雞肉飯配料	塔香海茸	油麥菜	西瓜綿魚湯		蘋果
			白米	雞胸肉,胡蘿蔔,薑,油蔥酥	海茸,肉絲,九層塔,蒜仁,薑,紅辣椒	油麥菜,胡蘿蔔,蒜仁	虱目魚皮,西瓜綿,薑,青蔥		
05/22	四	玉米濃湯	麥片飯	麻婆豆腐	鮮瓜總匯	有機皺葉白菜	金針排骨湯	陽光樂豆乳[黃豆乳]	芭樂
			白米,燕麥片	絞肉,板豆腐,蒜仁,青蔥	大黃瓜,黑木耳,胡蘿蔔,鵝鴨蛋,肉絲,蒜仁	皺葉白菜,胡蘿蔔,蒜仁	乾金針,薑,排骨肉	豆漿	
05/23	五	牛奶饅頭 豆漿	五穀飯	宮保雞丁	豆皮豆芽	有機青江菜	玉米濃湯	香蕉	愛玉
			白米,五穀米	光雞,青蔥,薑,蒜仁,油花生	綠豆芽,豆包,胡蘿蔔,青蔥,蒜仁	青江菜,胡蘿蔔,蒜仁	玉米粒,雞蛋,洋蔥,馬鈴薯,火腿丁	香蕉	
05/26	一	鮭魚吐司 牛奶	小米飯	筍乾滷肉	青花炒雙鮮	炒空心菜	冬瓜湯	福樂保久乳	蘋果
			白米,小米	肉丁,筍乾,豆輪,薑,蒜仁	青花菜,魷魚,蝦仁,蒜仁	空心菜,胡蘿蔔,蒜仁	冬瓜,排骨肉,薑	全脂保久乳	
05/27	二	鮭魚玉米 粥	糙米飯	咖哩鷹嘴豆	櫛瓜炒蛋	炒油菜	小魚味噌湯	玉荷包荔枝	豆花
			白米,糙米	鷹嘴豆,毛豆仁,胡蘿蔔,洋蔥,紅番茄	櫛瓜,雞蛋,蒜仁	油菜,胡蘿蔔,蒜仁	板豆腐,洋蔥,小魚干,青蔥,味噌	玉荷包荔枝	
05/28	三	餐包 決明子茶	豆芽菜麵	香菇肉燥	小籠湯包*2	韭菜豆芽	關東煮湯		香蕉
			關廟麵	絞肉,豆干,乾香菇,油蔥酥	小籠包	綠豆芽,韭菜,蒜仁	白蘿蔔,黑輪,豬血糕,排骨肉		
05/29	四	餛飩湯	薏仁飯	香滷雞排*1	小黃瓜炒肉片	有機皺葉白菜	榨菜肉絲湯		芭樂
			白米,薏仁	雞排,蒜仁,紅辣椒,薑	小黃瓜,肉片,胡蘿蔔,蒜仁	皺葉白菜,胡蘿蔔,蒜仁	肉絲,榨菜,青蔥		

一、本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含澱質穀物、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。