



臺南市將軍區將軍國民小學 附設幼兒園

113年10月份餐點食譜

| 日期 | 早點 | 午餐 | | | | | | 午點 |
|-------|--------------|--------|-------------------------|-------------------------|-------------|------------------------|------------|-----------------|
| | | 主食 | 主菜 | 副菜 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐 | |
| 10/01 | 雞蛋麵線 | 麥片飯 | 花生豆干 | 馬鈴薯起司蒸蛋 | 炒油菜 | 韭菜魚丸湯 | 葡萄 | 餐包 決明子茶 |
| 二 | 雞蛋、麵線 | 白米,燕麥片 | 豆干,青椒,紅甜椒,小魚干,油花生,蒜仁 | 馬鈴薯,雞蛋,乳酪 | 油菜,胡蘿蔔,蒜仁 | 韭菜,冷凍虱目魚丸 | 葡萄 | |
| 10/02 | 小餐包 豆漿 | 日式炒麵 | 日式炸豬排 | 日式炒麵配料 | | 蔬菜味噌湯 | | 蘋果 |
| 三 | | 乾麵條 | 日式炸豬排 | 肉絲,洋蔥,胡蘿蔔,高麗菜,雞蛋 | | 板豆腐,白蘿蔔,乾海帶芽,青蔥,味噌,柴魚片 | | |
| 10/03 | 蛋餅 決明子茶 | 薏仁飯 | 瓜仔雞 | 蔥爆香腸 | 有機嫩葉白菜 | 筍絲排骨湯 | | 香蕉 |
| 四 | 雞蛋、決明子 | 白米,薏仁 | 骨腿,雞胸肉,小黃瓜,蒜仁,花瓜罐頭 | 香腸,洋蔥,玉米粒,青蔥,蒜仁 | 嫩葉白菜,胡蘿蔔,蒜仁 | 麻竹筍,肋骨排 | | |
| 10/04 | 黑糖饅頭 麥茶 | 小米飯 | 日式南瓜燉肉 | 蒲瓜肉末冬粉 | 有機青江菜 | 海結玉米湯 | 火龍果[紅肉] | 仙草凍 鮮奶 |
| 五 | | 白米,小米 | 肉丁,南瓜,蒜仁,薑 | 蒲瓜,絞肉,胡蘿蔔,冬粉,紅蝦仁,乾香菇,蒜仁 | 青菜,胡蘿蔔,蒜仁 | 海帶結,甜玉米,薑,豬骨 | 紅龍果(紅肉) | |
| 10/07 | 草莓吐司 豆漿 | 紅藜飯 | 香滷雞腿 | 桂竹筍炒肉絲 | 炒空心菜 | 冬瓜湯 | 福樂保久乳 | 蘋果 |
| 一 | | 白米,紅藜 | 棒棒腿,蒜仁,薑 | 桂竹筍,肉絲,胡蘿蔔,青蔥,蒜仁,薑 | 空心菜,胡蘿蔔,蒜仁 | 冬瓜,青蔥,薑,豬骨 | 全脂保久乳 | |
| 10/08 | 魚皮粥 | 五穀飯 | 沙茶芹菜魷魚圈 | 絲瓜麵線 | 炒油菜 | 南瓜菇菇湯 | 香蕉 | 茶葉蛋 麥茶 雞蛋 |
| 二 | 虱目魚皮、蒜酥 | 白米,五穀米 | 魷魚圈,芹菜,玉米筍,薑,蒜仁 | 絲瓜,麵線,薑,枸杞,紅蝦仁 | 油菜,胡蘿蔔,蒜仁 | 南瓜,茭白筍,鴻喜菇,板豆腐 | 香蕉 | |
| 10/09 | 芝麻包 鮮奶 | 古早味鹹飯 | 豆乳雞 | 古早味鹹飯配料 | 炒高麗菜 | 紫菜蛋花湯 | | 芭樂 |
| 三 | | 白米 | 雞胸肉,腐乳,蒜仁,雞蛋 | 肉絲,胡蘿蔔,鮮香菇,乾香菇,蒜仁 | 高麗菜,豆筍,蒜仁 | 紫菜,雞蛋 | | |
| 10/11 | 鮮肉包 麥茶 | 燕麥飯 | 泡菜豬肉 | 肉絲炒水蓮 | 有機青江菜 | 蘿蔔雞湯 | 金黃奇異果 | 中華甜愛玉 |
| 五 | | 白米,燕麥 | 肉片,洋蔥,韓式泡菜,青蔥,蒜仁 | 水蓮,鮮香菇,肉絲,薑 | 青菜,胡蘿蔔,蒜仁 | 白蘿蔔,胡蘿蔔,骨腿,芹菜 | 金黃奇異果 | |
| 10/14 | 鮪魚沙拉吐司 豆漿 | 麥片飯 | 蘑菇醬燒雞 | 花椰菜炒肉片 | 炒空心菜 | 蒲瓜蛤蜊湯 | 光泉保久乳 | 蘋果 |
| 一 | | 白米,燕麥片 | 骨腿,雞胸肉,馬鈴薯,蒜仁 | 花椰菜,胡蘿蔔,肉片,蒜仁 | 空心菜,胡蘿蔔,蒜仁 | 蒲瓜,蛤蜊,薑 | 全脂保久乳 | |
| 10/15 | 皮蛋粥 | 紅藜飯 | 豆豉蒸魚 | 大黃瓜燴魚羹 | 炒油菜 | 海芽味噌湯[無豆腐] | 梨子 | 傳統豆花 |
| 二 | | 白米,紅藜 | 鱈魚,板豆腐,蒜仁,青蔥,薑,豆豉 | 大黃瓜,魚羹條,胡蘿蔔,青蔥 | 油菜,胡蘿蔔,蒜仁 | 洋葱,乾海帶芽,味醂,小魚乾 | 梨子 | |
| 10/16 | 小蛋糕 牛奶 | 紅燒豬肉麵 | 香酥雞翅 | 奶皇包 | | 紅燒豬肉湯 | | 香蕉 |
| 三 | | 白油麵 | 三節翅,雞蛋 | 奶黃包 | | 肉丁,胡蘿蔔,白蘿蔔,大番茄,洋蔥,薑,蒜仁 | | |
| 10/17 | 蘿蔔糕 麥茶 | 薏仁飯 | 糖醋肉丁 | 黃豆芽炒肉絲 | 有機嫩葉白菜 | 鮮筍雞湯 | | 芭樂 |
| 四 | | 白米,薏仁 | 肉丁,洋蔥,紅甜椒,黃甜椒,蒜仁 | 黃豆芽,胡蘿蔔,肉絲,青蔥,蒜仁 | 嫩葉白菜,胡蘿蔔,蒜仁 | 麻竹筍,骨腿,鮮香菇,薑 | | |
| 10/18 | 奶皇包 決明子茶 | 糙米飯 | 麻油雞 | 豇豆炒玉米筍 | 有機青江菜 | 絲瓜湯 | 火龍果[白肉] | 布丁 |
| 五 | | 白米,糙米 | 骨腿,豬血糕,高麗菜,蒜仁,薑,枸杞 | 豇豆,玉米筍,茭白筍,肉絲,蒜仁 | 青菜,胡蘿蔔,蒜仁 | 絲瓜,薑,豬骨 | 紅龍果(白肉) | |
| 10/21 | 鮮奶麥片 | 南瓜飯 | 肉末醬時蔬 | 洋葱炒黑輪 | 炒空心菜 | 榨菜肉絲湯 | 福樂保久乳 | 蘋果 |
| 一 | | 白米,南瓜 | 絞肉,茄子,九層塔,蒜仁 | 洋葱,甜不辣,青蔥,蒜仁 | 空心菜,胡蘿蔔,蒜仁 | 肉絲,榨菜,青蔥 | 全脂保久乳 | |
| 10/22 | 鐵板麵 | 玉米飯 | 泡菜油豆腐 | 胡蘿蔔炒蛋 | 炒油菜 | 筍絲魚皮湯 | 綠葡萄 | 土豆花生湯 |
| 二 | | 白米,玉米粒 | 油豆腐,綠豆芽,金針菇,韓式泡菜,蒜仁 | 胡蘿蔔,雞蛋,蒜仁 | 油菜,胡蘿蔔,蒜仁 | 虱目魚皮,筍絲,薑 | 綠葡萄 | |
| 10/23 | 銀絲卷 豆漿 | 蘑菇豬肉燴飯 | 蘑菇豬肉燴飯配料 | 珍珠丸 | 培根高麗菜 | 紅豆雙圓湯 | 奇異果 | |
| 三 | | 白米,小米 | 肉絲,洋蔥,玉米筍,鴻喜菇,蒜仁,青蔥 | 珍珠丸 | 高麗菜,培根,蒜仁 | 紅豆,地瓜圓,芋圓 | | |
| 10/24 | 玉米鮭魚粥 | 燕麥飯 | 檸檬雞柳條 | 腰果鮮蝦小黃瓜 | 有機嫩葉白菜 | 翡翠蛋花湯 | 陽光樂豆乳[果豆乳] | 芭樂 |
| 四 | | 白米,燕麥 | 檸檬雞柳條 | 小黃瓜,紅蝦仁,腰果,蒜仁 | 嫩葉白菜,胡蘿蔔,蒜仁 | 雞蛋,翡翠 | 豆漿 | |
| 10/25 | 蒸餃 麥茶 | 五穀飯 | 咖哩豬 | 絲瓜燴豆皮 | 有機青江菜 | 菱角玉米湯 | 香蕉 | 優葛 |
| 五 | | 白米,五穀米 | 肉丁,馬鈴薯,胡蘿蔔,洋蔥 | 絲瓜,豆皮,鴻喜菇,胡蘿蔔,蒜仁 | 青菜,胡蘿蔔,蒜仁 | 菱角,玉米粒,豬骨,香菜 | 香蕉 | |
| 10/28 | 沙拉吐司 豆漿 | 紅藜飯 | 菜脯燉雞 | 金針菇炒筍絲 | 炒空心菜 | 大黃瓜湯 | 光泉保久乳 | 芭樂 |
| 一 | | 白米,紅藜 | 骨腿,杏鮑菇,胡蘿蔔,白蘿蔔,蘿蔔乾,薑,青蔥 | 麻竹筍,金針菇,鮮木耳,胡蘿蔔,肉絲,蒜仁 | 空心菜,胡蘿蔔,蒜仁 | 大黃瓜,豬肋排 | 全脂保久乳 | |
| 10/29 | 陽春麵 | 糙米飯 | 炸油甘魚 | 金沙彩蔬 | 炒油菜 | 海芽蛋花湯 | 火龍果[紅肉] | 地瓜 麥茶 |
| 二 | 白菜、豬絞肉 | 白米,糙米 | 油甘魚,雞蛋 | 蛋黃,南瓜,杏鮑菇,紅甜椒,黃甜椒,蒜仁 | 油菜,胡蘿蔔,蒜仁 | 乾海帶芽,雞蛋,青蔥 | 紅龍果(紅肉) | 地瓜、麥茶 |
| 10/30 | 小湯包 牛奶 | 義大利肉醬麵 | 義大利肉醬麵配料 | 芝麻甜包 | 蒜香青花 | 玉米濃湯 | | 蘋果 |
| 三 | | 牛排麵 | 絞肉,胡蘿蔔,洋蔥,玉米粒,毛豆仁 | 冷凍芝麻包 | 青花菜,胡蘿蔔,蒜仁 | 玉米粒,雞蛋,洋蔥,馬鈴薯,火腿丁 | | |
| 10/31 | 餛飩湯 | 小米飯 | 梅乾燒雞 | 鐵板豆芽 | 有機嫩葉白菜 | 冬瓜薏仁排骨湯 | | 香蕉 |
| 四 | 白菜、餛飩 | 白米,小米 | 骨腿,雞胸肉,梅乾菜,薑,蒜仁 | 綠豆芽,韭菜,胡蘿蔔,肉絲 | 嫩葉白菜,胡蘿蔔,蒜仁 | 冬瓜,薏仁,薑,豬肋排 | | |

- 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。