

參考表件 5.1.1
幼兒園餐點表

臺南市東區勝利國小附設幼兒園 111 學年度第一學期 8、9 月份餐點表

日期	星期	上午點心 (詳列主要食材)	午餐 (詳列主要食材)	水果 (詳列名稱)	下午點心 (詳列主要食材)	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
8/30	二	玉米鮮肉粥 (玉米粒、肉絲、高麗菜、白米)	咖哩雞 三色海帶根 有機蔬菜 紫菜蛋花湯 (白米、糙粳米、大蒜、咖哩粉、洋蔥、胡蘿蔔、馬鈴薯、馬鈴薯粉、骨腿、大蒜、豆干、香油、海帶、甜椒(紅皮)、嫩薑、醬油、木耳、胡蘿蔔、黑葉白菜、青蔥紫菜、雞骨、雞蛋)	火龍果	蔥抓餅 (青蔥、麵粉)	√	√	√	√
8/31	三	筍肉包 (豆漿、麵粉、竹筍、豬絞肉、黃豆)	海鮮泡飯 麥克雞塊 小黃瓜 水煮蛋 (白米、大蒜、甘藍、白米、芹菜、虱目魚(去皮)、嫩薑、豬骨、冷凍雞塊、耐炸油、大蒜、花胡瓜、胡蘿蔔、雞蛋)	文旦	玉米濃湯 (玉米粒、火腿丁、洋蔥、胡蘿蔔、雞蛋)	√	√	√	√
9/1	四	螞蟻上樹 (木耳、胡蘿蔔、肉絲、高麗菜、冬粉)	茼蒿燒肉 三色瓠瓜 鮪魚銀芽 日式茶壺湯 (白米、糙粳米、大蒜、青蔥、茼蒿、豬前腿外腱肉、薑、大蒜、花胡瓜、馬鈴薯粉、蒲瓜、大蒜、胡蘿蔔、綠豆芽、鮪魚三明治罐頭、米酒、金針菇、雞骨、雞排)	芭樂	蔓越莓饅頭 (麵粉、蔓越莓果乾)	√	√	√	√

日期	星期	上午點心 (詳列主要食材)	午餐 (詳列主要食材)	水果 (詳列名稱)	下午點心 (詳列主要食材)	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
9/2	五	蔬菜豆腐羹 (高麗菜、豆腐、胡蘿蔔、素肉)	蜜汁小卷 紅蘿蔔炒蛋 有機蔬菜 味噌湯 (糙粳米、大蒜、四角油豆腐、尖鎖管、米酒、青蔥、紅砂糖、鮑魚菇、薑、醬油、青蔥、胡蘿蔔、雞蛋、日式炸豆皮、嫩薑、大蒜、薤菜、味噌、嫩豆腐、豬骨)	美濃瓜	紅豆湯圓 (紅豆、糯米)	√	√	√	√
9/5	一	擔仔麵 (油麵、肉絲、豆芽菜、高麗菜、胡蘿蔔)	泰式拋打肉 豆薯雞粒 有機蔬菜 酸白菜肉片湯 (小米、白米、九層塔、大蒜、打拋醬、青蔥、洋蔥、豬絞肉、大蒜、去皮雞胸肉(肉雞)、豆薯、胡蘿蔔、嫩薑、青泉菜、薑、大番茄、火鍋肉片(豬前腿)、金針菇、結球白菜、酸白菜、雞骨)	火龍果	古早味生日蛋糕 (雞蛋、麵粉)	√	√	√	√
9/6	二	燒賣 蛋花湯 (豬絞肉、麵粉、雞蛋、胡蘿蔔)	香酥雞腿 檸香花椰 洋蔥豬柳 菇菇湯 (白米、糙粳米、大蒜、甘薯粉、老薑、耐炸油、馬鈴薯粉、棒棒腿、大蒜、火鍋肉片(豬前腿)、洋蔥、韭菜花、甜椒(紅皮)、大蒜、火鍋肉片(豬前	芭樂	茶葉蛋 (雞蛋、滷包)	√	√	√	√

日期	星期	上午點心 (詳列主要食材)	午餐 (詳列主要食材)	水果 (詳列名稱)	下午點心 (詳列主要食材)	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
			腿)、花椰菜、胡蘿蔔、秀珍菇、金針菇、青蔥、雞蛋)						
9/7	三	土司夾蛋 豆漿 (土司、雞蛋、黃豆)	義大利肉醬 鬆餅 青花菜 翡翠蛋花湯 (油麵條、大蒜、中筋麵粉、玉米筍、洋蔥、胡蘿蔔、培根、瘦豬絞肉、蕃茄醬、鬆餅、青花菜、嫩薑、莧菜、雞蛋)	火龍果	大鍋貼 (高麗菜、豬絞肉、水餃皮)	√	√	√	√
9/8	四	鍋燒意麵 (高麗菜、意麵、豬肉絲、魚丸、魚板、雞蛋)	什錦滷肉 筍絲炒蛋 香腸高麗菜 鳳梨苦瓜湯 (白米、糙梗米、大蒜、日式炸豆皮、青蔥、胡蘿蔔、素米血、豬前腿外腱肉、大蒜、胡蘿蔔麻竹筍、豬後腿肉、雞蛋、大蒜、甘藍、香腸、米酒、苦瓜、嫩薑、鳳梨、鳳梨豆醬、雞排)	文旦	銀絲捲 (牛奶、雞蛋、麵粉)	√	√	√	√
9/9	五	彈性放假一天(中秋節適逢週六)							
9/12	一	紫米珍珠丸 枸杞紅棗茶 (黑糯米、豬絞肉、玉米粒、枸杞、紅棗)	什穀飯 筍乾扣肉 感性滷味 有機蔬菜 冬瓜山粉圓湯 (小米、白米、大蒜、冰糖、紅蔥頭、麻竹筍干、豬前腿	火龍果	奶皇包 (牛奶、奶油、麵粉)	√	√	√	√

日期	星期	上午點心 (詳列主要食材)	午餐 (詳列主要食材)	水果 (詳列名稱)	下午點心 (詳列主要食材)	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
			外腱肉、薑、甘藍、豆干、金針菇、青蔥、胡蘿蔔、嫩薑、青泉菜、山粉圓、冬瓜糖磚、紅砂糖)						
9/13	二	香雞堡 豆漿 (雞絞肉、麵粉、黃豆)	XO 醬雞丁 韓式銀芽 炒尼龍白菜 餛飩湯 (白米、糙粳米、大蒜、干貝(乾)、花胡瓜、青蔥、胡蘿蔔、清腿、大蒜、白芝麻(熟)、青蔥、黃豆芽、日式炸豆皮、蚵仔白菜、嫩薑、冷凍豬肉餛飩、芹菜雞骨)	文旦	水煮玉米 (玉米)	√	√	√	√
9/14	三	金針蘿蔔 排骨湯 (金針菇、白蘿蔔、胡蘿蔔、豬小排)	絲瓜干貝粥 滷雞翅 波蘿麵包 炒小黃瓜 (白米、干貝(乾)、去皮雞胸肉(肉雞)、芹菜、魚丸、絲瓜、三節翅、大蒜、老薑、青蔥、醬油、大蒜、花胡瓜、胡蘿蔔)	西瓜	起司包 (起司、麵粉)	√	√	√	√
9/15	四	蔬菜蛋吐司 豆漿 (土司、雞蛋、蔬菜、黃豆)	糙米飯 糖醋排骨 開陽蘿蔔* 四色玉米 白菜蛋花湯 (白米、糙粳米、大蒜、甘薯粉、青蔥、胡蘿蔔、豬小排、蕃茄醬、大蒜、火鍋肉)	梨子	玉米脆片鮮奶 (玉米脆片、牛奶)	√	√	√	√

日期	星期	上午點心 (詳列主要食材)	午餐 (詳列主要食材)	水果 (詳列名稱)	下午點心 (詳列主要食材)	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
			片(豬前腿)、白蘿蔔、青蔥、馬鈴薯粉、嫩薑、蝦米、醬油、花胡瓜、甜玉米、瘦豬絞肉、金針菇、結球白菜、雞骨、雞蛋)						
9/16	五	炒南瓜米粉 (南瓜、肉絲、胡蘿蔔、高麗菜、米粉)	糙米飯 香酥鯖魚 什錦黃瓜 有機蔬菜 三菇湯 (白米、糙粳米、甘薯粉、耐炸油、鯖魚(生)、木耳、青蔥、胡瓜、胡蘿蔔、魚羹條、嫩薑、木耳、有機小白菜、薑絲、生鮮筍、米酒、金針菇、香菇、鮑魚菇、雞骨)	芭樂	關東煮 (胡蘿蔔、玉米、米血、黑輪)	√	√	√	√
9/19	一	御飯糰 豆漿 (豬肉酥、壽司海苔片、白飯、黃豆)	小米飯 味噌燒肉 泡芙高麗 有機蔬菜 花瓜雞湯 (小米、白米、大蒜、火鍋肉片(豬前腿)、米酒、味噌、青蔥、胡蘿蔔、結球白菜、嫩薑、大蒜、甘藍、胡蘿蔔、麵筋、金針菇、有機小白菜、薑絲、米酒、醃漬花胡瓜、雞骨、雞排)	芭樂	綜合滷味 (海帶、烏蛋、豆干)	√	√	√	√

日期	星期	上午點心 (詳列主要食材)	午餐 (詳列主要食材)	水果 (詳列名稱)	下午點心 (詳列主要食材)	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
9/20	二	高麗菜水餃 (高麗菜、水餃皮、豬絞肉)	糙米飯 三杯雞 榨菜肉絲 彩椒花椰 菱角排骨湯 (白米、糙粳米、九層塔、大蒜、老薑、素腰花、骨腿、黑芝麻油、大蒜、榨菜、豬去皮腹脇肉、豬後腿肉、花椰菜、青花菜、甜椒(紅皮)、甜椒(黃皮)、嫩薑、冬瓜、芫荽、豬小排、豬骨)	美濃瓜	滷小雞腿 (小雞腿、滷包)	√	√	√	√
9/21	三	碗粿 味噌湯 (鴨蛋黃、肉燥、在來米、豆腐、味噌)	細白麵 涼麵 海結鵪鶉蛋 五彩鮮蔬 白菜魚丸 (油麵條、大蒜、芝麻醬、香油、醬油、紅砂糖、海帶結、鵪鶉蛋、玉米筍、花胡瓜、胡蘿蔔、乾木耳、雞胸肉、小白菜、白胡椒粉、冷凍虱目魚丸、芹菜、雞骨)	西瓜	珍珠米苔目 (粉圓、米苔目)	√	√	√	√
9/22	四	小籠湯包 豆漿 (豬絞肉、薑、麵粉、黃豆)	糙米飯 蜜汁豬腳 什錦菇筍 尼龍木耳 田園蔬菜湯 (白米、糙粳米、大蒜、老薑、青蔥、豬前腿外腱肉、豬蹄膀、大蒜、金針菇、胡蘿蔔、麻竹筍、木耳、蚵仔)	火龍果	蛋花麵線 (雞蛋、麵線)	√	√	√	√

日期	星期	上午點心 (詳列主要食材)	午餐 (詳列主要食材)	水果 (詳列名稱)	下午點心 (詳列主要食材)	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
			白菜、嫩薑、大番茄、甜玉米、結球白菜、雞骨)						
9/23	五	粿條湯 (粿仔條、肉絲、胡蘿蔔、高麗菜)	薏仁飯 麻婆豆腐 紅燒獅子頭 有機蔬菜 綠豆湯 (大麥仁、白米、大蒜、毛豆仁、青蔥、胡蘿蔔、嫩豆腐、瘦豬絞肉、蕃茄醬、大蒜、扁魚干、馬鈴薯粉、結球白菜、獅子頭、有機白莧菜、嫩薑、綠豆)	美濃瓜	紅豆薏仁湯 (紅豆、薏仁)	√	√	√	√
9/26	一	竹筍鮮肉粥 (竹筍、豬肉、白米)	小米飯 麻醬肉丁 咖哩花椰 有機蔬菜 山藥雞湯 (小米、白米、大蒜、豆干、紅砂糖、胡蘿蔔、豬前腿外腱肉、醬油、大蒜、毛豆仁、花椰菜、胡蘿蔔、木耳、黑葉白菜、嫩薑、山藥、文蛤、全雞、米酒)	蘋果	紅豆豆花 (紅豆、黃豆)	√	√	√	√
9/27	二	五穀雜糧饅頭 豆漿 (南瓜子、核桃、枸杞、葡萄乾、麵粉、黃豆)	糙米飯 香酥雞 脆炒馬鈴薯 絲瓜麵線 蘿蔔排骨湯 (白米、糙粳米、大蒜、老薑、耐炸油、雞胸肉、大蒜、胡蘿蔔、香油、馬鈴薯、豬	文旦	大黃瓜魚丸湯 (大黃瓜、魚丸、芹菜)	√	√	√	√

日期	星期	上午點心 (詳列主要食材)	午餐 (詳列主要食材)	水果 (詳列名稱)	下午點心 (詳列主要食材)	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
			後腿肉、糯米醋、絲瓜、麵線、白蘿蔔、芫荽、豬小排、豬骨)						
9/28	三	擔仔麵 (油麵、肉絲、豆芽菜、高麗菜、胡蘿蔔)	香菇肉羹麵 茶葉蛋 炒空心菜 珍珠丸子 (油麵條、大蒜、木耳、火鍋肉片(豬前腿)、白蘿蔔、肉羹、芫荽、胡蘿蔔、乾鈕釦菇、結球白菜、珍珠丸、茶葉、醬油、雞蛋、大蒜、福山萵苣)	芭樂	銅鑼燒 (紅豆、麵粉)	√	√	√	√
9/29	四	港式蘿蔔糕 薏仁漿 (白蘿蔔、在來米、肉燥、蝦米、薏仁)	糙米飯 花瓜炒蛋 黑椒雞柳 薑香地瓜葉 花生排骨湯 (白米、糙粳米、花胡瓜、青蔥、胡蘿蔔、甜玉米、瘦豬絞肉、雞蛋、金針菇、清腿、甜椒(紅皮)、大蒜、甘藷葉、嫩薑、豬後腿肉、水煮花生、芫荽、豬骨)	火龍果	香菇肉羹 (香菇、肉絲、竹筍、木耳、胡蘿蔔)	√	√	√	√
9/30	五	玉米蛋餅 豆漿 (玉米粒、冷凍蛋餅皮、雞蛋、黃豆)	五穀飯 清蒸石斑 蜜汁豆干 有機蔬菜 玉米蛋花湯 (五穀米、白米、米酒、青蔥、香油、斑帶石斑魚、嫩	美濃瓜	綠豆地瓜湯 (綠豆、地瓜)	√	√	√	√

日期	星期	上午點心 (詳列主要食材)	午餐 (詳列主要食材)	水果 (詳列名稱)	下午點心 (詳列主要食材)	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
			薑、大蒜、杏鮑菇、豆干、 胡蘿蔔、有機青油菜、嫩 薑、味噌、青蔥、乾裙帶菜、 雞蛋)						

承辦人：

園主任：

校(園)長：