

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 10 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
10/3	一	什錦蛋炒飯 (雞蛋、肉絲、白米、洋蔥、蔬菜)	糙米飯 筍香肉燥 玉米炒蛋 涼拌銀芽 酸白菜肉片 (白米、糙粳米、大蒜、芋頭、青蔥、麻竹筍、瘦豬絞肉、大蒜、青蔥、胡蘿蔔、甜玉米、雞蛋、大蒜、花胡瓜、香油、綠豆芽、雞胸肉、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)	√	√	√	√
10/4	二	南瓜鮮肉粥 (南瓜、肉絲、高麗菜、白米)	小米飯 咖哩雞 肉片炒高麗菜 有機蔬菜 紫菜蛋花湯 (小米、白米、大蒜、咖哩粉、洋蔥、胡蘿蔔、馬鈴薯、骨腿、大蒜、火鍋肉片(豬前腿)、甘藍、木耳、黑葉白菜、嫩薑、青蔥、紫菜、雞骨、雞蛋)	火龍果	蔥抓餅 (青蔥、麵粉)	√	√	√	√
10/5	三	筍肉包 豆漿 (麵粉、竹筍、豬絞肉、黃豆)	河粉 河粉湯麵* 毛豆莢 白花菜 翅小腿 x2 (粿仔條、文蛤、火鍋肉片)	文旦	烤地瓜 (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
			(豬前腿)、冷凍虱目魚丸、虱目魚皮、阿根廷魷、韭菜、綠豆芽、蝦米、大蒜、香油、帶莢毛豆、花椰菜、甜椒(紅皮)、嫩薑、翅腿(肉雞))						
10/6	四	<b>烏龍湯麵</b> (烏龍麵、白菜、肉絲、蛤蜊)	<b>糙米飯</b> <b>高昇排骨</b> <b>筍絲炒蛋</b> <b>小黃瓜豆干</b> <b>三菇湯</b> (白米、糙粳米、大蒜、豬小排、醬油、大蒜、胡蘿蔔、麻竹筍、豬後腿肉、雞蛋、大蒜、豆干、花胡瓜、米酒、金針菇、香菇、鮑魚菇)	<b>芭樂</b>	<b>蔓越莓饅頭</b> (麵粉、蔓越莓果乾)	√	√	√	√
10/7	五	<b>小餐包</b> <b>玉米濃湯</b> (麵粉、奶油、洋蔥、火腿、玉米粒、胡蘿蔔)	<b>糙米飯</b> <b>香酥魚</b> <b>什錦黃瓜</b> <b>有機蔬菜</b> <b>味噌豆腐湯</b> (白米、糙粳米、大蒜、米酒、老薑、康氏馬加鱈切片(去皮)、木耳、肉羹、胡瓜、胡蘿蔔、嫩薑、金針菇、黑葉白菜、味噌、青蔥、嫩豆腐)	<b>美濃</b>	<b>紅豆湯圓</b> (紅豆、糯米)	√	√	√	√
10/10	一	國慶日放假一天							
10/11	二	<b>炒意麵</b> (意麵、胡蘿蔔、木耳、肉絲、高麗菜)	<b>香鬆飯</b> <b>蔥油蒸蛋</b> <b>什錦雞丁</b> <b>有機蔬菜</b>	<b>芭樂</b>	<b>茶葉蛋</b>	√	√	√	√

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
			<b>筍絲魚肚湯</b> (白米、海苔香鬆、雞蛋、大蒜、杏鮑菇、花胡瓜、青蔥、胡蘿蔔、甜玉米、雞胸肉、木耳、小松菜、嫩薑、米酒、虱目魚(去皮)、筍)						
10/12	三	<b>土司夾蛋 豆漿</b> (土司、雞蛋、黃豆)	<b>皮蛋瘦肉粥 筍乾油豆腐 塔香海茸 藍莓乳酪貝果</b> (白米、甘藍、洋蔥、香菇、瘦豬絞肉、豬骨、鴨皮蛋、雞蛋、大蒜、四角油豆腐、老薑、青蔥、麻竹筍、干醬油、九層塔、大蒜、青蔥、海帶茸、嫩薑)	<b>火龍果</b>	<b>大鍋貼</b> (高麗菜、豬絞肉、水餃皮)	√	√	√	√
10/13	四	<b>鍋燒意麵</b> (高麗菜、意麵、豬肉絲、魚丸、魚板、雞蛋)	<b>糙米飯 七味雞 什錦玉米 青花菜 綜合南瓜湯</b> (白米、糙粳米、大蒜、洋蔥、紅砂糖、胡蘿蔔、馬鈴薯、骨腿、薑、醬油、大蒜、青蔥、甜玉米、甜椒(紅皮)、豬絞肉、青花菜、嫩薑、芹菜、金針菇、南瓜、結球白菜)	<b>文旦</b>	<b>銀絲捲</b> (牛奶、雞蛋、麵粉)	√	√	√	√
10/14	五	<b>餛飩湯</b> (餛飩皮、絞肉、青菜)	<b>薏仁飯 香酥魚 泡菜年糕 有機蔬菜 蘿蔔湯</b>	<b>蘋果</b>	<b>總匯披薩</b> (麵粉、義式臘腸乳酪絲、蔬菜)	√	√	√	√

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
			(大麥仁、白米、大蒜、米酒、老薑、鬼頭刀魚片、酥炸粉、甘藍、年糕、綠豆芽、韓式泡菜、日式炸豆皮、黑葉白菜、嫩薑、白蘿蔔、青蔥、雞骨)						
10/17	一	<b>紫米珍珠丸</b> <b>枸杞紅棗茶</b> (黑糯米、豬絞肉、玉米粒、枸杞、紅棗)	<b>小米飯</b> <b>沙茶四寶</b> <b>焗烤花椰</b> <b>有機蔬菜</b> <b>地瓜芋圓湯</b> (小米、白米、大蒜、白蘿蔔、胡蘿蔔、香油、素米血、豬前腿外腱肉、醬油、去皮雞胸肉(肉雞)、花椰菜、甜椒(紅皮)、黑胡椒粉、青油菜、粉薑、紅砂糖、番薯圓、黃肉甘薯)	<b>火龍果</b>	<b>紅豆車輪餅</b> (紅豆、奶油、麵粉)	✓	✓	✓	✓
10/18	二	<b>香雞堡</b> <b>豆漿</b> (雞絞肉、麵粉、黃豆)	<b>小米飯</b> <b>東山鴨頭</b> <b>高麗菜油泡</b> <b>有機蔬菜</b> <b>筍絲排骨湯</b> (小米、白米、天婦羅、太空鴨、老薑、豆干、醬油、大蒜、小三角油豆腐、火鍋肉片(豬前腿)、甘藍、青蔥、胡蘿蔔、木耳、青江菜、粉薑、麻竹筍、豬小排、豬骨)	<b>文旦</b>	<b>水煮玉米</b> (玉米)	✓	✓	✓	✓

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
10/19	三	金針蘿蔔 排骨湯 (金針菇、白蘿蔔、胡蘿蔔、豬小排)	細白麵 擔仔乾麵肉燥 滷蛋 蔥油銀芽 白菜雞湯 (油麵條、大蒜、紅蔥頭、豬後腿肉、醬油、雞蛋、紅蔥頭、胡蘿蔔、韭菜、綠豆芽、芹菜、雞丁、結球白菜)	美濃瓜	黑糖起司 饅頭 (黑糖、起司、麵粉)	√	√	√	√
10/20	四	蔬菜蛋吐司 豆漿 (土司、雞蛋、蔬菜、黃豆)	糙米飯 梅子雞 筍白肉片 炒小黃瓜 菱角排骨湯 (白米、糙粳米、甘藍、老薑、清腿、大蒜、火鍋肉片(豬前腿)、筍白筍、甜椒(紅皮)、鮑魚菇、大蒜、玉米筍、花胡瓜、芫荽、菱角(生)、豬小排、豬骨)	梨子	港式蘿蔔糕 (白蘿蔔、在來米、肉燥、蝦米)	√	√	√	√
10/21	五	當歸雞肉 冬粉 (雞肉、當歸、蔬菜冬粉)	糙米飯 香酥鸚哥魚 絲瓜豆腐煲 薑絲油菜 味噌蘿蔔湯 (白米、糙粳米、大蒜、米酒、老薑、酥炸粉、福氏鸚哥魚(去皮)、冷凍虱目魚丸、枸杞、粉薑、絲瓜、嫩豆腐、秀珍菇、油菜、胡蘿蔔、小三角油豆腐、白蘿蔔、味噌、芹菜、紅砂糖)	芭樂	關東煮 (胡蘿蔔、玉米、米血、黑輪)	√	√	√	√

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
10/24	一	御飯糰 豆漿 (豬肉酥、壽司海苔片、白飯、黃豆)	小米飯 蜜汁小排 豆薯炒蛋 有機蔬菜 紫菜湯 (小米、白米、大蒜、米酒、杏鮑菇、紅砂糖、豬小排、薑、醬油、大蒜、豆薯、香菇、雞蛋、胡蘿蔔、粉薑、黑葉白菜、蝦米、金針菇、青蔥、紫菜、雞骨)	芭樂	芋泥地瓜球 (芋頭、地瓜、麵粉)	√	√	√	√
10/25	二	高麗菜水餃 (高麗菜、水餃皮、豬絞肉)	五穀飯 南瓜烘蛋 家常豆腐 青花菜 餛飩湯 (白米、大蒜、青蔥、南瓜、洋蔥、甜玉米、雞蛋、大蒜、米酒、青蔥、胡蘿蔔、香油、香菇、馬鈴薯粉、黑胡椒粉、傳統豆腐、豬肉片、醬油、青花菜、粉薑、甜椒(紅皮)、甜椒(黃皮)、冷凍豬肉餛飩、芹菜、雞骨)	美濃瓜	滷小雞腿 (小雞腿、滷包)	√	√	√	√
10/26	三	大肉粽 (糯米、鴨蛋黃、花生、香菇、味噌)	細白麵 紅燒豬肉麵 紫米丸子 大陸妹 燒賣 (油麵條、白蘿蔔(長形)、老薑、油麵條、青蔥、洋蔥、胡蘿蔔、豬前腿外腱肉、	火龍果	香菇肉羹 (香菇，肉絲，竹筍，木耳，胡蘿蔔)	√	√	√	√

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
			珍珠丸、大蒜、福山萵苣)						
10/27	四	小籠湯包 豆漿 (豬絞肉、薑、 麵粉、黃豆)	糙米飯 香酥雞腿 紅蘿蔔炒蛋 炒尼龍白菜 蘿蔔湯 (白米、糙粳米、大蒜、老 薑、馬鈴薯粉、棒棒腿、青 蔥、胡蘿蔔、雞蛋、粉薑、 蚵仔白菜、四角油豆腐、白 蘿蔔、芫荽、雞骨)	火龍果	蛋花麵線 (雞蛋、麵線)	√	√	√	√
10/28	五	粿條湯 (粿仔條、肉 絲、胡蘿蔔、 高麗菜)	糙米飯 脆瓜石斑 三色玉米 有機蔬菜 山珍養生湯 (白米、糙粳米、大蒜、青 蔥、石斑魚、傳統豆腐、嫩 薑、大蒜、花胡瓜、胡蘿蔔、 甜玉米、木耳、秀珍菇、粉 薑、黑葉白菜、山藥、米酒、 金針菇、雞骨)	美濃瓜	紅豆薏仁湯 (紅豆、薏仁)	√	√	√	√
10/31	一	竹筍鮮肉粥 (竹筍、豬肉、 白米)	小米飯 粉蒸肉 洋蔥甜不辣 三杯菇 花生仁湯 (腱肉、地瓜、大蒜、通心、 洋蔥、胡蘿蔔、奶粉、三色 豆、杏包菇、鮑魚菇、薑母 麻油、花生仁、砂糖)	蘋果	珍珠豆花 (粉圓、黃豆)	√	√	√	√

承辦人：

園主任：

校(園)長：