

臺南市北區文元國小附幼113年6月點心
(每天皆供應水果，其中二、四由午餐供應-依時節及供貨調整，全部使用國產豬肉)

日期	星期	早點	品名	食材內容	品名	食材內容	午點	品名	食材內容	品名	食材內容	水果
6月3日	一	早點	南瓜鮮肉粥	南瓜, 胡蘿蔔, 肉絲, 高麗菜, 白米			午點	水果優格	水果、優格、堅果			香蕉
6月4日	二	早點	奶油土司	奶油, 土司	玉米濃湯	洋蔥, 玉米粒, 胡蘿蔔, 雞蛋, 火腿丁	午點	杯子蛋糕	麵粉、奶油、糖	牛奶	牛奶	午餐水果
6月5日	三	早點	小籠湯包	豬絞肉, 麵粉	枸杞紅棗茶	枸杞, 紅棗	午點	水果愛玉湯	水果、愛玉			火龍果
6月6日	四	早點	碗粿	鴨蛋黃, 肉燥, 在來米	味噌湯	豆腐, 味噌	午點	旗魚黑輪	魚漿, 樹薯粉	麥茶	麥茶	午餐水果
6月7日	五	早點	擔仔麵	油麵, 肉絲, 豆芽菜, 高麗菜, 胡蘿蔔			午點	蛋糕麵包	麵粉、草莓醬			葡萄
6月10日	一	早點	端午節放假		端午節放假		午點	端午節放假		端午節放假		
6月11日	二	早點	蔬菜鮮肉粥	木耳, 肉絲, 高麗菜, 胡蘿蔔, 白米			午點	蒸玉米	玉米			午餐水果
6月12日	三	早點	原味蛋餅	雞蛋, 冷凍蛋餅皮	麥茶	麥茶	午點	麥片鮮奶	玉米片、鮮奶			蓮霧
6月13日	四	早點	漢堡	漢堡肉, 漢堡包	豆漿	黃豆	午點	銀絲捲	雞蛋, 牛奶, 麵粉	蜜茶	蜂蜜	午餐水果
6月14日	五	早點	生日蛋糕	麵粉、鮮奶油、水果、布丁	鮮奶	鮮奶	午點	烤蕃薯	蕃薯	牛奶	牛奶	哈密瓜
6月17日	一	早點	香菇肉羹	香菇, 肉羹, 竹筍, 胡蘿蔔, 木耳			午點	水果優格	水果、優格、堅果			芭樂
6月18日	二	早點	港式蘿蔔糕	白蘿蔔, 在來米, 肉燥, 蝦米	薏仁漿	薏仁	午點	紅豆湯圓	紅豆、湯圓			午餐水果
6月19日	三	早點	紫米珍珠丸	黑秈糯米, 豬絞肉, 麵粉	豆漿	黃豆	午點	肉包	豬腳肉、麵粉	牛奶	牛奶	番茄
6月20日	四	早點	什錦炒麵	木耳, 胡蘿蔔, 高麗菜, 肉絲, 洋蔥, 油麵條			午點	地瓜西米露	地瓜, 西谷米			午餐水果
6月21日	五	早點	蔬菜豆腐羹	高麗菜, 豆腐, 胡蘿蔔, 素肉			午點	起士麵包	麵粉、奶油、起士	牛奶	牛奶	香蕉
6月24日	一	早點	五穀雜糧饅頭	南瓜子, 核椰, 枸杞, 葡萄, 麵粉	米漿	花生, 白米	午點	水果	水果	牛奶	牛奶	橘子
6月25日	二	早點	炒南瓜米粉	南瓜, 肉絲, 胡蘿蔔, 木耳, 高麗菜			午點	豆沙包	麵粉、豆沙	牛奶	牛奶	午餐水果
6月26日	三	早點	鍋燒意麵	高麗菜, 意麵, 肉絲, 魚丸, 雞蛋			午點	校務會議				蘋果
6月27日	四	早點	土司夾蛋	土司, 雞蛋	豆漿	黃豆	午點	銅鑼燒	紅豆, 麵粉	決明子茶	決明子	午餐水果
6月28日	五	早點	虎皮蛋糕	雞蛋, 牛奶, 麵粉			午點	休業式餐盒	麵粉、蛋、奶油			

臺南市北區文元國小113年6月份營養午餐



※菜色僅供參考，遇特殊狀況(颱風、退貨、停水、停電)變動食譜一律使用國產豬肉

★表示此道菜色有使用到海鮮(或魚露或柴魚片)，對海鮮過敏者請自行斟酌

No	日期	星	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果
01	113.06.03	一	紅藜飯	鳳梨酸甜肉	毛豆炒蛋	炒有機蔬菜	黃瓜排骨湯	
02	113.06.04	二	米飯	蒜頭雞	蜜汁豆干	蒜香豇豆	南瓜肉絲湯	水果
03	113.06.05	三	白油麵	義大利白醬料★	燙青花菜		番茄蛋花湯	鮮乳
04	113.06.06	四	燕麥飯	高昇排骨	蔥爆甜不辣★	炒有機蔬菜	冬瓜蓮子湯	水果
05	113.06.07	五	小米飯	照燒雞腿丁	海三絲3	蔥炒高麗菜	牛蒡湯	
06	113.06.11	二	胚芽米飯	桂竹筍滷肉	三杯米血	炒有機蔬菜	蘿蔔龍骨湯	水果
07	113.06.12	三	漢堡包	熟烤去骨雞腿	醋溜花瓜		玉米濃湯	豆漿
08	113.06.13	四	五穀飯	豉汁排骨	椒鹽豆腐	炒有機蔬菜	鮮菇肉絲湯	水果
09	113.06.14	五	米飯	醬燒魚丁★	絲瓜炒蛋	甜煮嫩芽菜	珍珠奶茶	
10	113.06.17	一	小米飯	梅子排骨	韓式拌冬粉	炒有機蔬菜	三絲湯	
11	113.06.18	二	米飯	鹽水雞腿	繽紛樂煮豆腐★	絲瓜麵線	茭白筍排骨湯	水果
12	113.06.19	三	鍋燒意麵	鍋燒湯麵料★	蒸珍珠丸			鮮乳
13	113.06.20	四	燕麥飯	泰式打拋豬	刺瓜炒鳥蛋	炒有機蔬菜	山藥枸杞雞湯	水果
14	113.06.21	五	胚芽米飯	芝麻魚丁★	紅蘿蔔炒蛋	青花炒玉米筍	味噌昆布湯	
15	113.06.24	一	紅藜飯	栗子燒排骨	豆腐扒雙菇	炒有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯★	
16	113.06.25	二	米飯	韓式炸雞	玉米肉末	瓠瓜三絲	竹筍貢丸湯	水果
17	113.06.26	三	五穀飯	咖哩豬燴飯	菇香甘藍		餛飩湯	鮮乳
18	113.06.27	四	胚芽米飯	五香烤肉	三杯帝王菇(杏)	燙有機蔬菜	蒜花粉絲湯	水果
19	113.06.28	五	餐盒				柳橙汁	水果

危險水域不靠近 自救防溺 終伴行

水域安全宣導

教育部體育署再次呼籲，多一份關心，多一點叮嚀，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護學生生命安全！



- 戲水地點需合法**，要有救生設備與人員
- 避免做出危險行為，不要跳水
- 湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心
- 不要落單，隨時注意同伴狀況位置
- 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲戲水
- 不可在水中嬉鬧惡作劇
- 身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳
- 不要長時間浸泡在水中，小心失溫
- 注意氣象報告，氣候不佳不要戲水
- 加強游泳漂浮技巧，不拿落水保持冷靜放鬆