

臺南市歸仁國小附設幼兒園 112 學年度下學期第 13、14、15 週餐點明細表

日期	星期	早上點心	午餐	乳品 或水 果	下午點心	五穀 根莖 類	豆魚肉 蛋類	蔬菜 類	水果類
5/6	一	葡萄吐司+福樂優酪乳 吐司 優酪乳	<b>五穀飯 素黑胡椒豬肉排 蕃茄炒蛋 清炒高麗 味噌豆腐湯</b> 白米 五穀米 大番茄 雞蛋 高麗菜 非基改板豆腐 味噌	優格	綜合水果 水煮蛋	■	■	■	■
5/7	二	原味穀片+香甜玉米+ 福樂鮮奶 穀片香甜玉米 鮮奶	<b>胚芽米飯 沙茶肉片 絲瓜麵球 鮮炒青油(有機) 紫菜蛋花湯</b> 白米 胚芽米 火鍋肉片 洋蔥絲 沙茶醬 絲瓜 麵球 青油菜 薑絲 紫菜 (乾) 金針菇 雞蛋	芭樂	蔥抓餅 蜜茶 蔥花 麵粉蜂蜜	■	■	■	■
5/8	三	當季水果 芭樂 蘋果 香蕉	<b>麻醬麵 香菇肉燥 彩虹鮮蔬 堅果果乾 虱目魚丸湯</b> 牛排麵 麻醬 香菇肉燥 乾香菇 瘦絞肉 醬油 豆干丁 滷包 鳥蛋 彩虹鮮 蔬 綠花椰 紅椒丁 黃椒丁 鴻喜菇 雪白菇 蒜末 堅果果乾 堅果果乾 虱目魚丸湯 虱目魚丸 小白菜 大骨	鮮奶	蘿蔔糕(素)麥茶 糯米粉 素料 麥茶	■	■	■	■
5/9	四	起司條+燕麥奶 起司條 燕麥奶	<b>糙米飯 青醬燉雞 螞蟻上樹 蒜香空心菜 山藥排骨湯</b> 白米 糙米 雞腿丁 杏鮑菇 大番茄 綠花椰 黃甜椒 紅甜椒 洋蔥絲 青醬 高麗菜 冬粉 木耳絲 紅蘿蔔絲 瘦絞肉 空心菜 蒜末 山藥大丁 軟排肉 枸杞 紅棗	紅小 番茄	小魚翡翠粥 吻仔魚 小白菜 白米	■	■	■	■
5/10	五	羅宋麵包+鮮奶	<b>海苔飯 紅燒蒸魚 紅蘿蔔炒蛋 鮮炒黑葉白菜(有機) 南瓜濃湯</b> 白米 海苔絲 鱸魚丁 薑絲 青蔥 油蔥酥 醬油 非基改版豆腐 洋蔥絲 雞 蛋 紅蘿蔔絲 黑葉白菜(有機) 薑絲 南瓜丁 玉米粒罐頭 玉米濃湯粉 瘦 絞肉 雞蛋	綜合 水果	當季水果 (蘋果)	■	■	■	■
5/13	一	全麥吐司+福樂優酪乳 全麥 吐司 優酪乳	<b>燕麥飯 三杯杏鮑菇 美味蒸蛋 鮮炒小松菜(有機) 素當 歸麵線湯</b> 白米 燕麥 杏鮑菇 五香豆干丁 九層塔 薑片 麻油 雞蛋 小松菜(有機) 薑絲 白麵線 當歸包 冬瓜塊	優酪 乳	綜合水果 水煮蛋	■	■	■	■
5/14	二	原味穀片+五彩球穀片 +福樂鮮奶 穀片五彩球穀片 鮮奶	<b>胚芽米飯 奶油煮雞球 醬拌木耳 蒜香山東白菜 冬瓜排骨湯</b> 白米 胚芽米 雞腿丁 紅蘿蔔丁 馬鈴薯塊 洋蔥塊 奶油 白醬 木耳絲 紅 蘿蔔絲 蒜末 青蔥 醬油 白醋 黑醋 麻油 山東白菜 蒜末 冬瓜片 軟骨 肉 薑絲	香蕉	黑輪 冬瓜茶 粉漿 冬瓜磚	■	■	■	■
5/15	三	當季水果 (香蕉)	<b>什錦炒麵 芝麻包 菜頭黑輪湯</b> 白熟油麵 豬瘦肉絲 高麗菜 鮮香菇 鴻喜菇 紅蘿蔔絲 洋蔥絲 青蔥 乾	燕麥 奶	烤饅頭 麥茶 麵粉 麥茶	■	■	■	■

			香菇 芝麻包 白蘿蔔丁 小黑輪 大骨 芹菜末							
5/16	四	奶香包+燕麥奶 奶油 奶粉麵粉燕麥奶	糙米飯 蒜泥白肉 紅蘿蔔炒蛋 鮮炒尼龍(有機) 刺瓜 排骨湯 白米 糙米 蒜泥白肉 火鍋肉片 醬油膏 年糕 泡菜 瘦肉絲 鮮香菇 尼龍 菜 薑絲 軟排肉 大黃瓜片 雞蛋	葡萄	餛飩湯 碎肉 小白菜 餛 飩皮	■	■	■	■	
5/17	五	蔓越莓亞麻麵包+鮮奶 蔓越莓乾果 麵包鮮奶	紫米飯 家常滷肉 絲瓜燴金針 沙茶空心菜 香菇蒜頭 雞湯 白米 紫米 腱肉丁 五花肉丁 紅蘿蔔塊 醬油 絲瓜 金針菇空心菜 沙茶 醬 乾香菇 雞腿丁 蒜頭		當季水果 (芭樂)	■	■	■	■	
5/20	一	鮮奶吐司+福樂優酪乳 鮮奶 吐司 優酪乳	糙米飯 海帶油豆腐 玉米起司炒蛋 清炒味美菜(有機) 紅豆薏仁湯 白米 糙米 海帶結 四角小油豆腐 五香豆干丁 紅蘿蔔塊 乾香菇 鮮玉米 粒 雞蛋 起司絲 味美菜 紅豆 薏仁 二砂糖	豆漿	綜合水果 水煮蛋	■	■	■	■	
5/21	二	原味穀片+草莓脆片+ 福樂鮮奶 穀片 草莓脆片 鮮奶	芝麻飯 豆豉排骨 鐵板銀柳 蒜香高麗 黃瓜貢丸湯 白米 芝麻 腱肉丁 五花肉 湯豆豉 洋蔥丁 豆芽菜 黑胡椒醬 紅蘿蔔絲 高麗菜 蒜末 大黃瓜丁 小貢丸 大骨	蘋果	三色三明治 冬瓜茶 果醬 吐司 冬瓜 磚	■	■	■	■	
5/22	三	綜合水果	白米飯 蒙古烤肉 檸檬蛋糕 虱目魚皮湯 白米 火鍋肉片 高麗菜 豆芽菜 洋蔥絲 紅蘿蔔絲 百頁豆腐 豆干片 金 針菇 鮮香菇 奶酥麵包 虱目魚皮 小白菜 大骨	鮮奶	燒賣 蜜茶 小碎肉 蔥花 麵 粉 蜂蜜	■	■	■	■	
5/23	四	小可頌+燕麥奶 奶油奶粉麵包 燕麥奶	五穀飯 檸檬三節翅 黃瓜燴鵝蛋 培根高麗 鴨肉冬粉湯 白米 五穀米 黃瓜片 乾木耳絲 紅蘿蔔絲 鳥蛋 高麗菜 培根 鴨肉丁 冬 菜罐 冬粉	紅小 番茄	當歸麵線(素) 素豆包 當歸 麵 線	■	■	■	■	
5/24	五	熱狗捲+鮮奶 熱狗 麵包 鮮奶	燕麥飯 三杯花枝圈 豆薯炒蛋 蒜香皺白菜(有機) 冬瓜 香菇雞湯 白米 燕麥 花枝圈 九層塔 胡麻油 薑片 杏鮑菇 豆薯絲 雞蛋 皺白菜 蒜末 冬瓜丁 雞腿丁 乾香菇		綜合水果	■	■	■	■	

★「本校(園)一律使用國產豬、牛肉食材」 ★餐點內容及水果品項會依季節及廠商供貨需求進行調整，如造成不便請見諒，謝謝。