

後港國小附設幼兒園 110 下餐點表

(5 月份餐點表)

※本園一律使用國產豬肉食材

日期	上午點心	午餐(主要食材)	下午點心 (主要食材)
5/2(一)	親職教育暨	學習成果展補假一天	
5/3(二)	五月慶生 生日蛋糕	五穀米飯(五穀米、白米)、蓮霧 咖哩百頁(百頁豆腐、咖哩粉、洋蔥、胡蘿蔔、馬鈴薯) 木須炒蛋(杏鮑菇、胡蘿蔔、濕木耳、雞蛋) 絲瓜枸杞(絲瓜、枸杞) 高麗菜魚丸湯(芹菜、虱目魚丸、高麗菜)	關東煮(白蘿蔔、甜不辣、米血)
5/4(三)	葡萄、 豆漿	韓式泡菜拌飯(黃豆乾、豬肉、韓式泡菜、韓式辣椒醬) 綜合蔬菜(白芝麻、豆芽菜、油菜、紅蘿蔔、海帶根) 茶壺湯(文蛤、金針菇、柴魚片、骨腿)、保久乳	地瓜薯條、 黑豆茶
5/5(四)	鳳梨、 優酪乳	白米飯、芭樂、黑胡椒雞丁(全雞、洋蔥、胡蘿蔔) 玉米乾丁(五香豆乾、玉米粒、沙拉油、青蔥、紅蘿蔔) 炒有機時蔬(秀珍菇、皺葉白菜) 榨菜雙絲湯(冬粉、肉絲、油蔥酥、青蔥、榨菜絲)	紅豆牛奶
5/6(五)	洋香瓜、 豆漿	胚芽米飯(白米、胚芽米) 肉燥豆乾(豆干、青蔥、紅蔥頭、豬肉(絞肉))、 豆芽菜培根(豆芽菜、韭菜、培根、黑胡椒粉)、 沙茶油菜(油菜)、紫菜蛋花湯(青蔥、紫菜、雞蛋)	小雞塊、 味噌豆腐湯 (味噌、豆腐、 小白菜)
5/9(一)	蘋果、 豆漿	白米飯、 叻沙雞丁(叻沙醬、全雞、洋蔥、紅蘿蔔、椰漿、鮮香菇) 客家小炒(五香豆乾、肉絲、芹菜、紅蘿蔔、乾魷魚) 炒有機荷葉白菜(小白菜) 高麗菜鮑菇湯(老薑、高麗菜、豬骨、鮑魚菇)	玉米鮪魚蛋 吐司(玉米、鮪 魚、蛋、吐司) 、桂圓紅棗茶
5/10(二)	鍋貼、 鮮奶	地瓜飯(白米、地瓜)、蓮霧 芥藍豬柳(芥藍菜、紅辣椒、豬肉)、 絲瓜豆包(生豆包、乾木耳、絲瓜)、 蒜香大陸妹、玉米蛋花湯(玉米粒、青蔥、雞蛋)、	餛飩湯(餛 飩、小白菜)
5/11(三)	葡萄、 優酪乳	沙茶羹麵(山東白菜、沙茶醬、胡蘿蔔、柴魚片 乾木耳、乾香菇、魚羹條、筍絲、雞蛋) 香酥豆腐薯條(地瓜薯條、傳統豆腐)、保久乳	五穀飯糰(五 穀米、蛋、肉鬆) 枸杞菊花茶
5/12(四)	鳳梨、 豆漿	白米飯、葡萄 梅子雞丁(全雞、高麗菜、番茄醬、紫蘇梅)、 冬瓜肉末(冬瓜、絞肉)、 炒有機時蔬(有機小白菜、紅蘿蔔) 金針菇豆腐湯(板豆腐、金針菇、青蔥、乾海帶芽)、	紅豆湯圓
5/13(五)	木瓜、 鮮奶	糙米飯(白米、糙米)、筍乾燒肉(筍乾、豬肉)、 小黃瓜黑輪(小黃瓜、沙拉油、胡蘿蔔、黑輪)、 開陽白菜(大白菜、乾木耳、蝦米) 菇菇雞湯(老薑、秀珍菇、骨腿、鮑魚菇)	陽春麵(白麵 條、豬絞肉、香 菇、紅蘿蔔絲、 小白菜、蛋)
5/16(一)	洋香瓜、 豆漿	白米飯、滷雞翅(老薑、青蔥、紅辣椒、滷包、雞翅)、 空心菜肉絲(肉絲、沙拉油、空心菜、紅蘿蔔)、 蒜炒大黃瓜(大黃瓜、黑木耳) 大頭菜豬骨湯(大頭菜、豬骨)	玉米濃湯 (玉米粒、玉米 醬、蛋)
5/17(二)	蔥抓餅、 鮮奶	胚芽米飯(白米、胚芽米)、香蕉 紅燒油腐(九層塔、杏鮑菇、油豆腐、麻竹筍)、 紅蘿蔔炒蛋(青蔥、胡蘿蔔、雞蛋)、 炒有機時蔬(有機小白菜、乾木耳) 白蘿蔔魚丸湯(白蘿蔔、虱目魚丸、柴魚片)	蜂蜜蛋糕、 決明子茶

5/18(三)	木瓜、優酪乳	肉絲炒烏龍麵(青蔥、洋蔥、胡蘿蔔、柴魚片、高麗菜、蝦米、豬肉)、 滷豆乾海帶(米血、杏鮑菇、海帶結、黑豆乾)、 味噌湯(小白菜、小魚乾、味噌、板豆腐)、保久乳	燕麥薏仁 (燕麥、薏仁)
5/19(四)	葡萄、豆漿	白米飯、茂谷 泰式打拋肉(九層塔、洋蔥、紅番茄、紅蘿蔔、絞肉)、 三色豆乾丁(五香豆乾、毛豆仁、玉米粒、紅蘿蔔)、 薑炒有機尼龍白菜(尼龍白菜、紅椒、黃椒) 絲瓜蛋花湯(絲瓜、雞蛋)、	鮭魚五穀粥 (鮭魚、五穀米、小白菜)
5/20(五)	鳳梨、鮮奶	五穀米飯(五穀米、白米)、 春川炒雞(山東白菜、全雞、韓式年糕)、 三杯百頁米血(九層塔、百頁豆腐、米血、杏鮑菇)、 蒜炒高麗菜(胡蘿蔔、高麗菜) 豆薯肉絲湯(肉絲、豆薯、青蔥、鮮香菇)	鍋燒意麵(意麵、香菇、豬絞肉、紅蘿蔔絲、小白菜、蛋)
5/23(一)	蘋果、豆漿	白米飯、 咖哩雞(全雞、咖哩粉、洋蔥、胡蘿蔔、馬鈴薯)、 豆芽菜肉絲(肉絲、豆芽菜、韭菜)、 薑炒有機青松菜(青松菜、老薑) 蔬菜粉絲湯(冬粉、高麗菜、豬骨)	芋頭西米露 (芋頭、椰奶、西米露)
5/24(二)	玉米脆片鮮奶	糙米飯(糙米、白米)、荔枝 南瓜燒肉(南瓜、豬前腿外腱肉)、 沙茶毛豆乾丁(黃豆乾、毛豆、杏鮑菇、紅蘿蔔)、 莧菜小魚(小魚乾、莧菜) 白菜玉米豬骨湯(山東白菜、玉米、紅蘿蔔、豬骨)、	紅豆豆花 (紅豆、豆花)
5/25(三)	火龍果、優酪乳	竹筍香菇泡飯(紅蘿蔔、素肉燥、麻竹筍、鮮香菇)、 炸虱目魚柳(虱目魚)、 滷冬瓜豆皮(冬瓜、豆菊)、保久乳	八寶粥(綜合豆類、紫米、小米、白米)
5/26(四)	葡萄、豆漿	白米飯、火龍果 鳳梨雞丁(全雞、乾木耳、桶筍(桂竹筍)、鳳梨罐頭)、 麻婆豆腐(三色豆、傳統豆腐、豬肉)、 炒有機時蔬(小白菜)、 海帶芽蛋花湯(乾海帶芽、雞蛋)、	玉米瘦肉粥 (玉米、豬絞肉、香菇、小白菜)
5/27(五)	洋香瓜、鮮奶	五穀米飯(五穀米、白米)、 回鍋肉片(高麗菜、黃豆乾、豬肉)、 雙花燴鴿蛋(白花菜、青花菜、紅蘿蔔、鵪鶉蛋)、 蒜香空心菜(空心菜)、 剝皮辣椒雞湯(羊角辣椒、金針菇、骨腿)	湯餃(水餃、小白菜)
5/30(一)	木瓜、豆漿	白米飯、照燒雞丁(全雞、青蔥、洋蔥)、 絲瓜冬粉(冬粉、肉絲、金針菇、絲瓜)、 薑炒有機青松菜(青松菜、胡蘿蔔) 竹筍豬骨湯(老薑、麻竹筍、豬骨)	綠豆薏仁湯 (綠豆、薏仁)
5/31(二)	蘿蔔糕、鮮奶	胚芽米飯(白米、胚芽米)、荔枝 瓜仔豆腐(杏鮑菇、油豆腐、素肉燥、醬碎瓜)、 蝦仁炒蛋(四季豆、沙拉油、蝦仁、雞蛋)、 蒜炒高麗菜(胡蘿蔔、高麗菜) 玉米濃湯(玉米粒、玉米醬、洋蔥、馬鈴薯、雞蛋)	雞絲麵(雞絲麵、豬絞肉、香菇、紅蘿蔔絲、小白菜、蛋)

承辦人：**謝敏文** 主任：**潘怡君** 午餐執秘：**郭秋貝** 校長：**方婉真**

臺南市七股區
後港國小校長 **方婉真**