

後港國小附設幼兒園 111 下餐點表

(3 月份餐點表) ※本園一律使用國產豬肉食材

最近市場雞蛋供應不穩，視採購情況調整食材內容

| 日期 | 上午點心 | 午餐 | 下午點心 |
|-------------|-----------|--|-----------------------------------|
| 3/1 (三) | 芭樂、鮮奶 | 白米飯(白米) 親子丼飯料(去骨雞腿、洋蔥、青蔥、雞蛋、海苔絲、柴魚片、紅蘿蔔、味霖) 黑胡椒毛豆莢(黑胡椒粉、冷凍毛豆莢) 燴雙花(白花菜、青花菜、生鮮木耳、老薑) 海芽味噌湯(板豆腐、青蔥、乾海帶芽、味噌) 高脂保久乳 | 南瓜粥 (南瓜、五穀米、白米、豬絞肉、香菇) |
| 3/2 (四) | 草莓、優酪乳 | 紅藜米飯(紅藜麥、白米) 花生豬腳(豬腳、豬腱、熟花生、八角、老薑、紅辣椒) 干貝絲瓜枸杞(干貝、絲瓜、枸杞、老薑、油蔥酥) 蒜炒高麗菜(高麗菜、紅蘿蔔、大蒜) 大頭菜雞湯(大頭菜、骨腿)、草莓 | 小肉包 洛神花茶 (乾洛神花、糖) |
| 3/3 (五) | 木瓜、豆漿 | 白米飯(白米) 椰香雞丁(骨腿、南瓜、蘋果、青花菜、咖哩粉、大蒜、椰漿粉) 豆芽菜炒肉絲(腿肉絲、豆芽菜、大蒜、韭菜、胡蘿蔔、黑胡椒粉) 炒有機蚵白菜(蚵白菜、老薑、白精靈菇) 蕃茄蛋花湯(牛蕃茄、雞蛋、青蔥、洋蔥、香油) | 地瓜薯條 (脆皮地瓜薯條) 黑豆茶 (黑豆、糖) |
| 3/6 (一) | 小番茄、牛奶 | 白米飯(白米)、 泰式打拋豬(低脂絞肉、洋蔥、牛番茄、九層塔、魚露、味霖、檸檬汁、大蒜、紅辣椒、紅蘿蔔) 玉米乾丁(玉米粒、五香豆乾、青蔥、蒜頭、紅蘿蔔) 開陽白菜(山東白菜、老薑、生鮮木耳、蝦米) 豆薯肉絲湯(豆薯、鮮香菇、油蔥酥、冷凍肉絲) | 玉米鮭魚蛋吐司 (玉米、鮭魚、雞蛋、吐司) 桂圓紅棗茶 |
| 3/7 (二) | 三月慶生會生日蛋糕 | 胚芽米飯(胚芽米、白米) XO 醬石斑魚(XO 醬、石斑魚、老薑、青蔥、紅辣椒、洋蔥、玉米筍) 紅蘿蔔炒蛋(雞蛋、胡蘿蔔、青蔥) 炒有機青江菜(青江菜、豆腐皮、大蒜) 冬瓜魚丸湯(冬瓜、虱目魚丸、老薑)、香蕉 | 陽春麵 (白麵條、豬絞肉、香菇、紅蘿蔔絲、小白菜、蛋) |
| 3/8 (三) | 葡萄、優酪乳 | 牛排麵(牛排麵) 麻醬乾麵(芝麻醬、花生醬、烏醋、醬油膏) 滷味拼盤(梅花肉片、海帶結、甜不辣、老薑、滷包) 清燙小白菜(小白菜、紅蘿蔔) 蔬菜豆腐湯(高麗菜、鮮香菇、牛番茄、凍豆腐、老薑、中排肉、青蔥)、保久乳 | 紅豆牛奶 (紅豆、鮮奶) |
| 3/9 (四) | 芭樂、豆漿 | 糙米飯(白米、糙米) 咖哩雞(骨腿、胡蘿蔔、馬鈴薯、洋蔥、咖哩塊、大蒜) 脆筍三絲(醃漬筍、鮮香菇、肉絲、大蒜、青蔥、紅蘿蔔) 沙茶油菜(油菜、沙茶醬、大蒜) 紫菜蛋花湯(紫菜、雞蛋、青蔥)、棗子 | 湯餃 (水餃、小白菜) |
| 3/10 (五) | 蓮霧、鮮奶 | 白米飯(白米) 筍乾燒肉(豬腱、筍乾、紅辣椒、大蒜、滷包) 豆乾炒蔬菜丁(五香豆乾、四季豆、杏鮑菇、大蒜、紅蘿蔔、黑木耳) 有機尼龍白菜(尼龍白菜、老薑、胡蘿蔔) 菇菇雞湯(骨腿、金針菇、秀珍菇、老薑) | 薏仁燕麥 (薏仁、燕麥、小米、糖) |

| | | | |
|-------------|------------|--|------------------------------------|
| 3/13 (一) | 蘋果、 豆漿 | 紅藜米飯(紅藜麥、白米) 梅汁排骨(排骨、紫蘇梅、洋蔥、青蔥、胡蘿蔔、 番茄醬、地瓜粉、白芝麻、耐炸油) 麻婆豆腐(傳統豆腐、低脂絞肉、大蒜、冷凍三色豆、不辣豆瓣醬) 有機荷葉白菜(荷葉白菜、老薑、胡蘿蔔) 胡椒白菜雞湯(山東白菜、骨腿、金針菇、白胡椒粉、老薑) | 蜂蜜蛋糕 決明子茶 (熟決明子、糖) |
| 3/14 (二) | 蘿蔔糕、 鮮奶 | 白米飯(白米) 泡菜海鮮豆腐(山東白菜、烏魚、老薑、嫩油豆腐 魷魚圈、蝦仁、玉生鮮木耳) 菜脯炒蛋(菜脯、雞蛋、紅蘿蔔) 枸杞高麗菜(枸杞、高麗菜、大蒜、青蔥) 蘿蔔玉米湯(白蘿蔔、甜玉米、老薑、芹菜)、茂谷 | 芋頭西米露 (芋頭、西米露、 椰奶、糖) |
| 3/15 (三) | 草莓、 優酪乳 | 米粉(乾米粉)、保久乳 南瓜炒米粉(腿肉絲、蝦米、鮮香菇、紅蔥頭、 紅蘿蔔、豆芽菜、韭菜) 燒烤雞翅(燒烤雞翅) 關東煮(米血、杏鮑菇、白蘿蔔、味噌、柴魚片、貢丸) 酸辣湯(板豆腐、豬肉、醃漬筍、生鮮木耳、胡蘿蔔、雞蛋、青蔥) | 五穀飯糰(五穀米 、肉鬆、雞蛋) 枸杞菊花茶 |
| 3/16 (四) | 芭樂、 豆漿 | 白飯(白米) 三杯杏鮑菇雞丁(骨腿、杏鮑菇、老薑、九層塔) 雙花燴鴿蛋(白花菜、青花菜、胡蘿蔔、鵪鶉蛋) 枸杞菠菜(菠菜、枸杞、老薑) 大黃瓜豬骨湯(大黃瓜、豬骨、蒜末)、棗子 | 紅豆湯圓 (紅豆、湯圓、 糖) |
| 3/17 (五) | 奇異果、 鮮奶 | 胚芽米飯(胚芽米、白米) 香菇瓜仔肉燥(低脂絞肉、紅蔥頭、鮮香菇、瓜仔罐) 小黃瓜炒培根(小黃瓜、培根、玉米粒、大蒜、黑胡椒粉) 炒有機味美菜(味美菜、老薑、胡蘿蔔) 海帶芽蛋花湯(青蔥、乾海帶芽、雞蛋) | 鍋燒意麵(意麵、 香菇、豬絞肉、紅蘿 蔔絲、小白菜、蛋) |
| 3/20 (一) | 蘋果、 豆漿 | 白飯(白米) 滷雞腿(雞腿、青蔥、紅辣椒、老薑) 豆皮炒三絲(炸豆包、芹菜、胡蘿蔔、生鮮黑木耳、老薑) 蒜香大陸妹(大陸妹、大蒜、胡蘿蔔) 豬肉味噌湯(梅花肉片、味噌、洋蔥、高麗菜、青蔥) | 鮭魚五穀粥 (鮭魚、五穀米、 小白菜) |
| 3/21 (二) | 玉米脆片 鮮奶 | 五穀米飯(白米、五穀米) 香酥鱸魚(鱸魚、地瓜粉、青蔥) 番茄豆腐(牛番茄、傳統豆腐、番茄醬、青蔥、毛豆仁) 腐乳空心菜(空心菜、大蒜、紅辣椒、豆腐乳) 小白菜豆腐湯(傳統豆腐、小白菜、中排肉、老薑、油蔥酥) 玉米蛋花湯(玉米粒、雞蛋、青蔥)、蓮霧 | 小雞塊 味噌豆腐湯 (味噌、豆腐、小白菜) |
| 3/22 (三) | 葡萄、 優酪乳 | 白飯(白米) 香腸炒飯(香腸、雞蛋、胡蘿蔔、玉米粒、青蔥、黑胡椒粉) 白菜滷(山東白菜、鮮香菇、無刺扁魚、老薑、紅蘿蔔、豆腐皮) 榨菜餛飩湯(榨菜、雲吞、老薑、小白菜)、保久乳 | 芋泥包 麥茶 (大麥、糖) |

| | | | |
|-------------|------------|--|-------------------------------|
| 3/23 (四) | 芭樂、 豆漿 | 白飯(白米) 宮保雞丁(去骨雞胸肉、花生片、蒜頭、乾辣椒、花椒、青蔥) 冬瓜燒油腐(冬瓜、嫩油豆腐、鮮香菇、老薑、滷包) 炒有機青松菜(青松菜、老薑、紅蘿蔔) 紫菜蛋花湯(乾紫菜、雞蛋、青蔥)、青葡萄 | 紅豆豆花 (紅豆、豆花) |
| 3/24 (五) | 蓮霧、 鮮奶 | 地瓜飯(地瓜、白米) 蠔油芥蘭肉片(梅花肉片、芥蘭菜、素蠔油、大蒜、紅辣椒) 洋蔥蝦仁炒蛋(洋蔥、雞蛋、紅蝦仁、冷凍毛豆仁) 蒜炒高麗菜(高麗菜、紅蘿蔔、大蒜) 脆筍雞湯(醃漬筍、骨腿、梅乾菜、老薑) | 餛飩湯 (餛飩、小白菜) |
| 3/25 (六) | 戶外教育 | | |
| 3/27 (一) | 蘋果、 豆漿 | 白飯(白米) 醬燒鴨肉(去骨鴨肉、黃豆乾片、洋蔥、辣豆瓣醬、青蔥、素蠔油、紅辣椒) 杏鮑菇炒肉絲(杏鮑菇、腿肉絲、大蒜、九層塔) 炒有機皺葉白菜(皺葉白菜、老薑、紅蘿蔔) 味噌豆腐蛋花湯(白精靈菇、雞蛋、味噌、板豆腐、青蔥) | 胚芽燕麥 葡萄吐司 黑豆茶 (黑豆、糖) |
| 3/28 (二) | 蔥抓餅、 鮮奶 | 海苔香鬆飯(白米、海苔香鬆)、聖女小番茄 沙茶烏魚(烏魚、青蔥、炸豆菊、熟桂竹筍、老薑、鮮香菇、濕木耳、沙茶醬) 玉米蒸蛋(玉米粒、雞蛋、毛豆仁) 肉燥地瓜葉(地瓜葉、素肉燥、大蒜) 絲瓜魚丸湯(絲瓜、虱目魚丸、老薑、金針菇)、蘋果 | 玉米濃湯 (玉米粒、玉米醬、雞蛋) |
| 3/29 (三) | 芭樂、 優酪乳 | 拉麵(拉麵) 紅燒腱肉(青蔥、豬腱、滷包、老薑) 高麗菜卷(高麗菜卷、味噌、海山醬、番茄醬) 清燙小白菜(小白菜) 番茄紅燒湯麵料(牛番茄、胡蘿蔔、白蘿蔔、洋蔥、番茄醬、青蔥、辣豆瓣醬、老薑、蒜頭)、保久乳 | 八寶粥 (綜合豆類、紫米、小米、白米、糖) |
| 3/30 (四) | 葡萄、 豆漿 | 紅藜米飯(紅藜麥、白米) 泰式塔香雞腿(去骨雞腿、泰式甜酸醬、九層塔、蒜頭、洋蔥) 黃瓜黑輪(大黃瓜、黑輪、生鮮木耳) 沙茶油菜(油菜、沙茶醬、大蒜) 金針菇海帶芽豆腐湯(金針菇、乾海帶芽、板豆腐、青蔥) 香蕉 | 雞絲麵(雞絲麵、香菇、豬絞肉、紅蘿蔔絲、雞蛋、小白菜) |
| 3/31 (五) | 奇異果、 鮮奶 | 白飯(白米) 高麗菜炒肉片(梅花肉片、高麗菜、寬冬粉、蠔油、大蒜、紅辣椒、青蔥) 咖哩豆腐(馬鈴薯、胡蘿蔔、洋蔥、板豆腐、咖哩塊) 炒有機味美菜(味美菜、生鮮木耳、老薑) 山藥雞湯(骨腿、山藥、老薑、枸杞、乾香菇) | 玉米瘦肉粥 (玉米、豬絞肉、香菇、小白菜) |

承辦人：

主任：

午餐執秘：

校長：

教保員 謝敏文

教師兼任 潘怡君
幼兒園主任

護理師 郭秋貝

臺南市七股區 方婉真
援港國小校長