

後港國小附設幼兒園 112 上餐點表

(10 月份餐點表) ※本園一律使用國產豬肉食材

部分食材，視採購情況調整食材內容，不再另行公告

日期	上午點心	午餐	下午點心
10/2 (一)	蘋果、 豆漿	白米飯(白米) 蠔油雞丁米血(骨腿、米血、素蠔油、九層塔、老薑) 雙花燴獅子頭(白花菜、青花菜、獅子頭、生鮮木耳) 蒜炒空心菜(空心菜、大蒜) 大黃瓜豬骨湯(大黃瓜、中排肉、大蒜)	玉米瘦肉粥 (玉米、豬絞肉、 香菇、小白菜)
10/3 (二)	蔥抓餅、 鮮奶	五穀米飯(白米、五穀米)、蘋果 蒲燒鰻魚(蒲燒鰻魚、白芝麻、海苔絲) 紅蘿蔔炒蛋(雞蛋、紅蘿蔔、青蔥) 炒有機小松菜(小松菜、大蒜、沙茶醬) 海帶味噌湯(乾海帶芽、味噌、板豆腐、青蔥)	陽春麵 (白麵條、豬絞肉、 香菇、紅蘿蔔絲、 小白菜、雞蛋)
10/4 (三)	芭樂、 優酪乳	螺旋麵(螺旋麵)、高脂保久乳 蒜香培根腿肉白醬螺旋麵(培根、去骨雞腿肉、蘆筍、洋蔥、 奶油白醬、大蒜、九層塔、黑胡椒粉、杏鮑菇、義大利香料) 綜合地瓜(薯條、地瓜球、耐炸油) 甜椒炒小黃瓜(小黃瓜、紅椒、玉米筍、大蒜) 大白菜排骨湯(結球白菜、鮮香菇、中排)	芋泥包、 麥茶 (大麥、糖)
10/5 (四)	芒果、 豆漿	白米飯(白米)、白梨 醬燒鴨肉(去骨鴨肉、黃豆乾片、洋蔥、辣豆瓣醬、 甜麵醬、大蒜、青蔥、素蠔油、紅辣椒) 茄汁豆腐(嫩豆腐、冷凍玉米粒、蕃茄醬、蒜末、低脂絞肉、冷凍毛豆仁) 蒜炒有機青江菜(青江菜、大蒜、紅蘿蔔) 菇菇雞湯(骨腿、鮮香菇、秀珍菇、老薑、枸杞)	燕麥薏仁 (薏仁、燕麥、小米、 糖)
10/6 (五)	火龍果、 鮮奶	糙米飯(白米、糙米) 叻沙肉片(梅花肉片、豆菊、大蒜、鮮香菇、洋蔥、 南洋叻沙醬、咖哩粉、椰漿、椰漿粉) 四季豆炒肉絲(四季豆、腿肉絲、大蒜、紅蘿蔔) 南瓜炒高麗菜(南瓜、大蒜、高麗菜) 白蘿蔔排骨湯(白蘿蔔、中排肉、老薑)	小肉包、 洛神花茶 (乾洛神花、糖)
10/9(-)	彈性放假(9月23日補上課)		
10/10(二)	國慶日		
10/11 (三)	芭樂、 優酪乳	白米飯(白米)、高脂保久乳 白豆瓣蒸魚肚(虱目魚肚、洋蔥、青蔥、老薑、白豆瓣醬) 豆瓣海帶根豆乾(海帶根、辣豆瓣醬、香油、老薑、 辣椒、九層塔、黃豆乾) 綜合虱目魚湯飯(虱目魚丸、桶筍(熟桂竹筍)、 蝦仁、油蔥酥、高麗菜、芹菜、鮮香菇)	地瓜薯條 (脆皮地瓜薯條) 黑豆茶 (黑豆、糖)
10/12 (四)	葡萄、 豆漿	白米飯(白米)、綠葡萄 蠔油洋蔥豬柳(豬肉條、胡蘿蔔、青蔥、大蒜、洋蔥、素蠔油) 玉米乾丁(玉米粒、五香豆乾、青蔥、紅蘿蔔) 炒有機尼龍白菜(尼龍白菜、老薑、豆腐皮) 馬鈴薯雞湯(骨腿、馬鈴薯、老薑、鮮香菇)	八寶粥(綜合豆類 紫米、小米、白米)
10/13 (五)	木瓜、 鮮奶	胚芽米飯(胚芽米、白米) 梅子雞丁(骨腿、紫蘇梅汁、青蔥、牛番茄、牛番茄、老薑) 筍白筍炒肉絲(筍白筍、秀珍菇、大蒜、腿肉絲、青蔥) 蒜炒青油菜(青油菜、金針菇、大蒜) 蒲瓜豬骨湯(蒲瓜、中排肉、貢丸)	鍋燒意麵(意麵、 香菇、豬絞肉、紅蘿 蔔絲、小白菜、蛋)
10/16 (一)	蘋果、 豆漿	白米飯(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) 香酥綜合菇(杏鮑菇、鮮香菇、椒鹽粉、酥炸粉、耐炸油) 腐乳空心菜(空心菜、大蒜、豆腐乳) 瓜仔雞湯(骨腿、瓜仔罐、秀珍菇、老薑)	鮪魚五穀粥 (鮪魚、五穀米、 小白菜)

10/17 (二)	玉米脆片 鮮奶	五穀米飯(白米、五穀米)、香蕉 咖哩雞(骨腿、胡蘿蔔、馬鈴薯、洋蔥、咖哩塊、大蒜) 塔香菜脯蛋(碎菜脯、九層塔、雞蛋) 炒有機味美菜(味美菜、大蒜、紅蘿蔔) 浮水魚羹(魚羹條、脆筍絲、香菜、烏醋、大蒜、太白粉)	餛飩湯 (餛飩、小白菜)
10/18 (三)	芭樂、 優酪乳	牛排麵(牛排麵)、高脂保久乳 海鮮炒麵(青蔥、蝦仁、胡蘿蔔、阿根廷魷魚、洋蔥、 大蒜、鮮香菇、油蔥酥、高麗菜) 關東煮(黑輪、杏鮑菇、白蘿蔔、味噌、柴魚片、海山醬、番茄醬) 味噌湯(板豆腐、味噌、小魚乾、小白菜)	五穀飯糰(五穀米 、肉鬆、雞蛋) 枸杞菊花茶
10/19 (四)	葡萄、 豆漿	白米飯(白米)、白梨 照燒豬肋排(豬肋排、大蒜、青蔥、紅辣椒、老薑、滷包、照燒醬、白芝麻) 高麗菜炒豆包(高麗菜、豆芽菜、生鮮木耳、生豆包、紅蘿蔔、大蒜) 炒小黃瓜(小黃瓜、玉米筍、大蒜) 牛蒡玉米排骨湯(牛蒡、中排肉、老薑、甜玉米)	紅豆豆花 (紅豆、豆花)
10/20 (五)	小玉西瓜 鮮奶	紅藜米飯(紅藜麥、白米) 花生豬腳(豬腳、豬腱、熟花生、滷包、老薑、紅辣椒) 櫛瓜香腸(櫛瓜、香腸、鮮香菇、黑胡椒粉、老薑) 炒有機黑葉白菜(黑葉白菜、老薑、生鮮木耳) 海帶芽蛋花湯(乾海帶芽、雞蛋、青蔥)	玉米濃湯 (玉米粒、玉米醬、 雞蛋)
10/23 (一)	蘋果、 豆漿	地瓜飯(紅地瓜、白米) 菱角燒雞(骨腿、老薑、紅辣椒、萬用滷包、大菱角仁(生)) 木須炒蛋(雞蛋、胡蘿蔔、生鮮木耳、杏鮑菇) 蒜炒有機味美菜(味美菜、油蔥酥、大蒜) 南瓜排骨湯(南瓜、中排肉、秀珍菇、老薑)	蜂蜜蛋糕、 決明子茶 (熟決明子、糖)
10/24 (二)	蘿蔔糕、 鮮奶	白米飯(白米)、香蕉 鳳梨蔭醬石斑魚(鳳梨蔭醬、石斑魚丁、老薑、青蔥、 辣椒、洋蔥、生鮮木耳) 蕃茄蛋豆腐(板豆腐、牛蕃茄、蕃茄醬、雞蛋、冷凍毛豆仁) 蒜炒空心菜(空心菜、大蒜、紅辣椒) 黃豆芽玉米湯(黃豆芽、鮮香菇、甜玉米、柴魚片、老薑)	小雞塊 味噌豆腐湯 (味噌、豆腐、小白菜)
10/25 (三)	芭樂、 優酪乳	糙米飯(白米、糙米)、高脂保久乳 雞肉絲飯(調味雞肉絲) 肉燥(低脂絞肉、紅蔥頭) 腐皮白菜(結球白菜、桶筍(熟桂竹筍)、老薑、紅蘿蔔、豆腐皮) 榨菜餛飩湯(榨菜絲、雲吞、小白菜、老薑)	湯餃 (水餃、小白菜)
10/26 (四)	火龍果、 豆漿	白米飯(白米)、火龍果(紅肉) 義式風味豬柳(豬肉條、磨菇醬、大蒜、義大利香料、馬鈴薯、番茄醬) 毛豆乾丁(冷凍毛豆仁、黃豆乾、黑胡椒粉、紅蘿蔔) 絲瓜枸杞(絲瓜、老薑、枸杞) 肉骨茶(肉骨茶湯包、排骨、白蘿蔔、鮮香菇、金針菇、大蒜)	南瓜五穀粥 (南瓜、五穀米、白 米、豬絞肉、香菇)
10/27 (五)	木瓜、 鮮奶	五穀米飯(白米、五穀米) 韓式泡菜肉片(梅花肉片、韓式泡菜、洋蔥、白精靈菇、青蔥、大蒜) 大黃瓜燴鵪鶉蛋(大黃瓜、鵪鶉蛋、生鮮木耳、大蒜) 薑炒有機皺葉白菜(皺葉白菜、老薑、紅蘿蔔) 高麗菜貢丸湯(高麗菜、香菇貢丸、大蒜)	雞絲麵(雞絲麵、 豬絞肉、紅蘿蔔絲、 香菇、小白菜、蛋)
10/30 (一)	蘋果、 豆漿	白米飯(白米) 芥蘭豬柳(豬肉、芥蘭菜、沙茶醬、大蒜、紅辣椒) 筍白筍炒甜黑輪(筍白筍、黑輪、鮮香菇、青蔥) 薑炒有機尼龍白菜(尼龍白菜、老薑、胡蘿蔔) 蘿蔔豬骨湯(白蘿蔔、排骨、老薑)	玉米鮭魚蛋吐司 (玉米、鮭魚、雞蛋、 吐司) 桂圓紅棗茶
10/31 (二)	鍋貼、 鮮奶	白米飯(白米) 梅醬鱸魚(鱸魚、地瓜粉、紫蘇梅汁、番茄醬、青蔥、洋蔥) 桂竹筍滷嫩油腐(熟桂竹筍、嫩細油豆腐、老薑、梅乾菜、紅辣椒) 枸杞高麗菜(枸杞、高麗菜、大蒜、青蔥) 玉米濃湯(玉米粒、玉米濃湯粉、雞蛋、洋蔥、馬鈴薯、全脂奶粉)	紅豆湯圓 (紅豆、湯圓、糖)

承辦人：

教保員 謝敏文

主任：

教師兼任 潘怡君
幼兒園主任

午餐執秘

護理師 郭秋貝

校長：

臺南市七股區
後港國小校長 方婉真