

後港國小附設幼兒園 113 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	全穀雜糧類	豆魚肉蛋類	蔬 菜 類	水 果 類
		主食	主菜	副菜	蔬菜	湯	附餐					
10/1(二)	蔬菜豆腐羹	白米飯	泰式 檸檬魚	紅蘿蔔 炒蛋	沙茶油菜	海芽味噌湯	香蕉	紅豆湯圓 西瓜	V	V	V	V
10/2(三)	竹筍瘦肉粥	螺旋麵	蒜香培根腿肉 白醬螺旋麵	綜合 地瓜球	甜椒 炒小黃瓜	大白菜 排骨湯	保久乳	銅鑼燒 火龍果	V	V	V	V
10/3(四)	碗粿 味噌湯	五穀米飯	醬燒鴨肉	茄汁豆腐	炒有機 蚵白菜	菇菇雞湯	白梨	小肉包 鮮奶	V	V	V	V
10/4(五)	土司夾蛋 豆漿	糙米白飯	叻沙肉片	四季豆 炒肉絲	南瓜 炒高麗菜	白蘿蔔 排骨湯	薄鹽 堅果	珍珠米苔目 湯、蘋果	V	V	V	V
10/7(一)	蔬菜鮮肉粥	白米飯	蠔油 洋蔥豬柳	芹香豆乾	炒有機 尼龍白菜	大黃瓜 排骨湯	豆漿	茶葉蛋 文旦	V	V	V	V
10/8(二)	關東煮	白米飯	梅子雞丁	櫛瓜香腸	蒜炒空心菜	紫菜蛋花湯	綠葡萄	草莓土司 蘋果	V	V	V	V
10/9(三)	燒賣 蛋花湯	白米飯	肉絲 蛋炒飯	滷雞塊	年輪小菠蘿	浮水魚羹	保久乳	脆皮芝麻烤饅頭、火龍果	V	V	V	V
10/10(四)	國慶日											
10/11(五)	擔仔麵	胚芽米飯	三杯杏鮑 菇雞丁	玉米乾丁	蒜炒 有機味美菜	馬鈴薯 排骨湯	蘋果	花捲 鮮奶	V	V	V	V
10/14(一)	鍋燒意麵	白米飯	菱角燒肉	香酥 綜合菇	蒜炒青江菜	綜合 虱目魚湯	黑芝麻 麻豆漿	珍珠仙草湯 西瓜	V	V	V	V

10/15(二)	原味蛋餅 豆漿	五穀飯	咖哩雞	菜脯蛋	炒有機 味美菜	蒲瓜排骨湯	恐龍蛋	豆沙包 文旦	V	V	V	V
10/16(三)	芝麻包 薏仁漿	牛排麵	海鮮炒麵	關東煮		味噌湯	保久乳	沙琪瑪 火龍果	V	V	V	V
10/17(四)	炒米粉	白米飯	照燒 豬肋排	高麗菜 炒豆包	炒大黃瓜	牛蒡玉米 排骨湯	紅龍果	珍珠豆花 鮮奶	V	V	V	V
10/18(五)	蔥抓餅 豆漿	紅藜米飯	義式 風味豬柳	雙花 燴獅子頭	炒有機 黑葉白菜	海帶芽 蛋花湯	薄鹽 堅果	銅鑼燒 文旦	V	V	V	V
10/21(一)	玉米鮮肉粥	地瓜白飯	照燒肉片	木須炒蛋	薑炒有機 皺葉白菜	南瓜排骨湯	紅藜麥 乳酪餅乾	茶葉蛋 文旦	V	V	V	V
10/22(二)	藍莓土司 枸杞紅棗茶	白米飯	豆瓣 石斑魚	糖醋 鳳梨豆腸	蒜炒大陸妹	黃豆芽 玉米湯	香蕉	紅豆車輪餅 蘋果	V	V	V	V
10/23(三)	小籠湯包 豆漿	白米飯	台式鹹粥	香酥 勁爆雞丁	豆瓣 海帶根豆乾	南瓜燈包子	保久乳	綠豆湯 西瓜	V	V	V	V
10/24(四)	黑糖饅頭 米漿	白米飯	蠔油 雞丁米血	毛豆乾丁	蒜香地瓜葉	肉骨茶	葡萄	旗魚黑輪 鮮奶	V	V	V	V
10/25(五)	港式蘿蔔糕 薏仁漿	五穀米飯	芋頭燒肉	大黃瓜 燴鵪鶉蛋	蒜炒 有機味美菜	冬瓜 干貝雞湯	地瓜紅薏 仁穀物棒	全麥饅頭 文旦	V	V	V	V
10/28(一)	酸辣湯	白米飯	蜜汁排骨	筍白筍 炒甜黑輪	沙茶小松菜	海帶芽 蛋花湯	蔬果汁	銀絲捲 文旦	V	V	V	V
10/29(二)	玉米濃湯	白米飯	梅醬鱸魚	筍香 滷油腐	蒜炒高麗菜	玉米濃湯	白梨	脆皮芝麻 烤饅頭 蘋果				
10/30(三)	螞蟻上樹	牛排麵	蔥爆鴨肉	綜合滷味	甜椒 炒小黃瓜	鴨肉羹	保久乳	麥克雞塊 西瓜				
10/31(四)	金針蘿蔔 排骨湯	白米飯	芥藍豬柳	蔴香 小瓜雞絲	薑炒有機 皺葉白菜	高麗菜 貢丸湯	紅龍果	紅豆豆花 鮮奶				

承辦人：**教保員謝敏文**

主任：**教師兼任幼兒園主任郭欣芸**

午餐執秘：**護理師郭秋貝**

校長：**臺南市七股區海濱國民小學校長方婉真**

臺南市七股區後港國小附設幼兒園 2024年10月1週午餐菜單

日	一					二					三					四					五								
	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量
主						10月1日					10月2日					10月3日					10月4日								
食						白米飯					螺旋麵					五穀米飯					糙米白飯								
主	菜						泰式檸檬魚					蒜香培根臘肉白醬螺旋麵					醬燒鴨肉					叻沙肉片							
							石斑魚					培根 cas					去骨鴨肉 切片					梅花肉片							
							老薑 切片					去骨雞腿肉 切塊					洋蔥 去皮					豆菊							
							洋蔥 去皮					奶油白醬 1.5kg/包					大蒜 蒜末					大蒜 蒜末							
							玉米筍					洋蔥 去皮					青蔥					鮮香菇							
							紅辣椒					冷凍青花菜 CAS					辣豆瓣醬					咖哩粉							
					魚露					黑胡椒粉					甜麵醬 明德					南洋叻沙醬									
					檸檬汁					杏鮑菇					紅辣椒					椰漿粉 kara: 1kg									
					青蔥					大蒜 蒜末					高麗菜 有機					洋蔥 去皮									
					3.00 kg					0.12 kg					15.00 kg					20.00 kg									
副	菜						紅蘿蔔炒蛋					綜合地瓜球					茄汁豆腐					四季豆炒肉絲							
							雞蛋 CAS					紫色地瓜球 紫金QQ球					板豆腐 14板					四季豆 撕							
							紅蘿蔔 去皮					黃色地瓜球 黃金QQ球					冷凍玉米粒 css					臘肉絲							
							青蔥					耐炸油					低脂絞肉					大蒜 蒜末							
					沙拉油										冷凍毛豆仁 css					紅蘿蔔 去皮									
					5.00 kg					3.00 kg					0.50 kg					5.00 kg									
蔬	菜						沙茶油菜					甜椒炒小黃瓜					炒有機蚵白菜					南瓜炒高麗菜							
							油菜					小黃瓜					蚵白菜 有機					高麗菜 有機							
							沙茶醬					紅椒					老薑 薑片					南瓜 去皮							
							大蒜 蒜末					玉米筍					沙拉油					大蒜 蒜末							
							雪白菇					大蒜 蒜末					紅蘿蔔 去皮					沙拉油							
					5.00 kg					0.50 kg					3.00 kg					5.00 kg									
湯	類						海芽味噌湯					大白菜排骨湯					菇菇雞湯					白蘿蔔排骨湯							
							板豆腐 6板					結球白菜 山東白菜					秀珍菇					白蘿蔔 去皮							
							乾海帶芽 原廠標					中排 切塊					骨腿 切塊					中排 切塊							
							青蔥					老薑 切片					老薑 薑片					老薑 切片							
							味噌 非基改					紅蘿蔔 去皮					鮮香菇					鮮香菇							
							2.00 kg					5.00 kg					12.00 kg					12.00 kg							
					9.00 kg										0.60 kg														
附	餐						香蕉					保久乳					白梨					薄鹽薄鹽堅果							
							160g					200g					170g					30g							
					280.00 kg					336.00 kg					295.00 kg					50.40 kg									
					kg					kg					kg					kg									
					份					份					份					份									

臺南市七股區後港國小附設幼兒園 2024年10月2週午餐菜單

	10月6日					10月7日					10月8日					10月9日					10月10日					10月11日								
	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位				
主食						白飯	粳米平均值		84.00	kg	白飯	粳米平均值		84.00	kg	白飯	粳米平均值		84.00	kg						胚芽米飯	粳米平均值		81.00	kg	胚芽米		3.00	kg
主菜						蠔油 洋蔥 豬柳	豬肉條 洋蔥 去皮 胡蘿蔔 去皮 青蔥 大蒜 蒜末 素蠔油 油菜		93.00 20.00 15.00 3.00 1.00 6.00 12.00	kg kg kg kg kg kg kg	梅子 雞丁	骨腿 切塊 紫蘇梅汁 老薑 薑片 青蔥 紅番茄 番茄醬 毛豆仁		123.00 12.00 1.00 2.00 20.00 3.33 13.00	kg kg kg kg kg kg kg	肉絲 蛋炒 飯	腿肉絲 洋蔥 去皮 紅蘿蔔 去皮 玉米粒 雞蛋 青蔥		63.00 15.00 10.00 20.00 30.00 3.00	kg kg kg kg kg kg								三杯 杏鮑 菇雞 丁	骨腿 切塊 九層塔 老薑 薑片 杏鮑菇		120.00 3.00 1.00 20.00	kg kg kg kg		
副菜						芹香 豆乾	芹菜 去葉 紅蘿蔔 去皮 黃豆乾 切片 生鮮木耳 切絲 大蒜 蒜末 沙拉油		50.00 8.00 30.00 12.00 0.50 5.00	kg kg kg kg kg kg	櫛瓜 香腸	櫛瓜 切片香腸 cas 玉米筍 大蒜 蒜末 沙拉油 黑胡椒粉		58.00 24.00 12.00 0.50 5.00 0.60	kg kg kg kg kg kg	油雞 塊	雞塊(排4) 老薑 薑片 青蔥	150-160g 1.00 2.00	264.00 kg kg kg									玉米 乾丁	冷凍玉米粒 cas 五香豆乾 1*1 紅蘿蔔 去皮 青蔥 沙拉油		62.00 24.00 10.00 2.00 5.00	kg kg kg kg kg		
蔬菜						炒有 機尼 龍白 菜	尼龍白菜 有機 老薑 薑片 沙拉油 豆腐皮		80.00 0.50 5.00 3.00	kg kg kg kg	蒜炒 空心 菜	空心菜 大蒜 蒜末 沙拉油		83.00 1.00 5.00	kg kg kg												蒜炒 有機 味美 菜	味美菜 有機 大蒜 蒜末 沙拉油 紅蘿蔔 去皮		78.00 1.00 5.00 3.00	kg kg kg kg			
湯						大黃 瓜排 骨湯	大黃瓜 去皮籽 中排肉 切塊 大蒜 蒜末		50.00 27.00 0.50	kg kg kg	紫菜 蛋花 湯	紫菜 里仁 雞蛋 青蔥		0.90 20.00 2.00	kg kg kg	浮水 魚羹	魚羹條 cas 桶筍(熟桂竹) 桶筍絲 香菜 烏醋 大蒜 蒜末 太白粉		27.00 37.80 1.00 3.00 0.50 5.00	kg kg kg kg kg kg							馬鈴 薯排 骨湯	排骨 丁 馬鈴薯 無發芽 老薑 薑片 鮮香菇		30.00 38.00 0.50 12.00	kg kg kg kg			
附餐						豆漿	豆漿 250g/罐	420.00	kg	綠葡	綠葡萄 80g	145.00	kg	保久	保久乳 200g	336.00	kg										蘋果	蘋果 270g	465.00	kg				
備份						備份			份	備份			份	備份			份									備份				份				
備份						備份			份	備份			份	年輪	年輪小菠蘿 130g(大)	220.00	kg										備份				份			

後港國小附設幼兒園

113 年 10 月份餐點表

★餐點表會依實際狀況略有更動 ★所有肉品來源一律使用國產

週別	星期	一	二	三	四	五
第六週	日期		10/1	10/2	10/3	10/4
	上午		蔬菜豆腐羹	竹筍瘦肉粥	碗粿 味噌湯	土司夾蛋 豆漿
	食材:		高麗菜, 豆腐, 木耳, 胡蘿蔔, 素肉	竹筍, 肉絲, 高麗菜, 胡蘿蔔, 白米	肉燥, 鴨蛋黃, 在來米, 豆腐, 裙帶菜, 味噌	雞蛋, 土司, 黃豆
	下午		紅豆湯圓 西瓜	銅鑼燒 火龍果	小肉包 鮮奶	珍珠米苔目湯 蘋果
	食材		紅豆, 糯米	紅豆, 麵粉	豬絞肉, 麵粉	粉圓, 米苔目
第七週	日期	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11
	上午	蔬菜鮮肉粥	關東煮	燒賣 蛋花湯	雙十國慶放假	擔仔麵
	食材	高麗菜, 胡蘿蔔, 肉絲, 木耳, 白米	胡蘿蔔, 玉米, 米血, 黑輪	豬絞肉, 麵粉, 雞蛋, 胡蘿蔔		豆芽菜, 肉絲, 肉燥, 油麵條
	下午	茶葉蛋 文旦	草莓土司 蘋果	脆皮芝麻烤 饅頭、火龍果		花捲 鮮奶
	食材	雞蛋, 滷包, 茶包	草莓果醬, 土司	黑芝麻, 麵粉		青蔥, 麵粉
第八週	日期	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18
	上午	鍋燒意麵	原味蛋餅 豆漿	芝麻包 薏仁漿	炒米粉	蔥抓餅 豆漿
	食材	高麗菜, 意麵, 肉絲, 雞蛋, 胡蘿蔔, 魚丸	冷凍蛋餅皮, 雞蛋, 黃豆	黑芝麻, 麵粉, 薏仁	胡蘿蔔, 肉絲, 高麗菜, 木耳, 米粉	青蔥, 麵粉, 黃豆
	下午	珍珠仙草湯 西瓜	豆沙包 文旦	沙琪瑪 火龍果	珍珠豆花 鮮奶	銅鑼燒 文旦
	食材	粉圓, 仙草凍	紅豆, 麵粉	葡萄乾, 雞蛋, 麵粉	粉圓, 黃豆	紅豆, 麵粉

後港國小附設幼兒園

113年10月份餐點表

日期		10/21	10/22	10/23	10/24	10/25
第九週	上午	玉米鮮肉粥	藍莓土司 枸杞紅棗茶	小籠湯包 豆漿	黑糖饅頭 米漿	港式蘿蔔糕 薏仁漿
	食材	玉米粒，肉絲，胡蘿蔔，高麗菜，白米	藍莓果醬，土司，枸杞，紅棗	豬絞肉，青蔥，麵粉，黃豆	黑糖，麵粉，花生，白米	白蘿蔔，在來米，肉燥，蝦米
	下午	茶葉蛋 文旦	紅豆車輪餅 蘋果	綠豆湯 西瓜	旗魚黑輪 鮮奶	全麥饅頭 文旦
	食材	雞蛋，滷包	紅豆，麵粉	綠豆	魚漿，地瓜粉	全麥麵粉
	日期	10/28	10/29	10/30	10/31	
第十週	上午	酸辣湯	玉米濃湯	螞蟻上樹	金針蘿蔔排骨湯	
	食材	肉絲，木耳，胡蘿蔔，豆腐，雞蛋，金針菇	玉米粒，火腿丁，洋蔥，胡蘿蔔，雞蛋	木耳，洋蔥，肉絲，高麗菜，冬粉	金針菇，胡蘿蔔，白蘿蔔，豬小排	
	下午	銀絲捲 文旦	脆皮芝麻烤饅頭、蘋果	麥克雞塊 西瓜	紅豆豆花 鮮奶	
	食材	雞蛋，牛奶，麵粉	黑芝麻，麵粉	雞絞肉，麵粉	紅豆，黃豆	

★餐點表會依實際狀況略有更動

★所有肉品來源一律使用國產