

後港國小附設幼兒園 113 上餐點表 (12 月份餐點表)

- 一、本校餐點有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品，本菜單已預先上傳至教育部校園食材登錄平臺 <https://fatraseschool.k12ea.gov.tw/frontend/>，請師生家長多加利用。
- 二、本校營養午餐一律採用、國產豬肉及其製品。
- 三、如遇特殊情形(颱風、退貨、物價)將調整菜單。
- 四、當日菜色、熱量、食材(具過敏原)，仍以當日中央廚房於教育部校園食材登錄平臺公告為準。

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					
12/2(一)	芝麻包 薏仁漿	白米飯	雲南薄片	小黃瓜 洋菇黑輪	南瓜 炒高麗菜	蕃茄蛋花湯	米米花	茶葉蛋 火龍果				
12/3(二)	蔬菜豆腐羹	胚芽米飯	虱目魚 肉燥	豆乾碎脯	蒜炒青松菜	大黃瓜 魚丸湯	甜柿	脆皮芝烤饅 頭、橘子				
12/4(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	豬肉味噌湯	保久乳	旗魚黑輪 芭樂	V	V	V	V
12/5(四)	土司夾蛋 豆漿	白米飯	排骨 燜時蔬	櫛瓜泡菜 炒豆包	蒜香小松菜	大頭菜雞湯	橘子	珍珠仙草湯 鮮奶	V	V	V	V
12/6(五)	碗粿 味噌湯	紅藜米飯	糖醋 醬燒雞	客家小炒	炒有機 尼龍白菜	赤珊瑚濃湯	原味綜 合堅果	綠豆蒜西米露 火龍果				
12/9(一)	奶皇包 枸杞紅棗茶	白米飯	香酥豬排	蔬菜咖哩	燴雙花	大白菜 排骨湯	豆漿	藍莓土司 柳丁	V	V	V	V
12/10(二)	慶生會 生日蛋糕	白米飯	沙茶 海鮮煲	紅蘿蔔 炒蛋	炒有機 皺葉白菜	紅燒豆腐湯	香蕉	紅豆豆花 火龍果	V	V	V	V
12/11(三)	燒賣 蛋花湯	五穀米飯	香腸炒飯	黑胡椒 毛豆莢	蒜炒高麗菜	蔬菜雞湯	保久乳	花捲 橘子	V	V	V	V
12/12(四)	炒南瓜米粉	糙米白飯	馬鈴薯 滷肉	黃金泡菜 燒油腐	金針菇 炒味美菜	白蘿蔔 干貝排骨湯	蜜蘋果	紅豆車輪餅 鮮奶				

12/13(五)	玉米濃湯	黃金 三寶飯	富貴蓮蓮 芎燒雞	花團錦簇 炒鮮蝦	紅龍翡翠 拌蔴香	如魚得水	纖維餅	麥克雞塊 柳丁	V	V	V	V
12/16(一)	鍋燒意麵	白米飯	照燒 梅花肉片	沙茶四寶	秀珍菇炒 有機青江菜	糯米 香菇雞湯	蔬果汁	茶葉蛋 火龍果	V	V	V	V
12/17(二)	小籠湯包 豆漿	五穀飯	泰式檸檬 石斑魚	醬燒豆包	香菇 蒜炒大陸妹	白菜魚丸湯	甘露梨	紅豆湯圓 蘋果	V	V	V	V
12/18(三)	蔥抓餅 麥茶	牛排麵	好吃炒麵	西西里 燒烤雞翅		大黃瓜 貢丸湯	保久乳 布雪	脆皮芝麻烤 饅頭、芭樂	V	V	V	V
12/19(四)	關東煮	白米飯	芋頭燒肉	茭白筍 炒蛋	薑炒 有機蚵白菜	蓮藕玉米 排骨湯	橘子	沙琪瑪 鮮奶	V	V	V	V
12/20(五)	小肉包 麥茶	糙米飯	薑母燒雞	玉米肉末	蒜炒菠菜	綜合甜湯圓	肉鬆 麵包	銅鑼燒 橘子	V	V	V	V
12/23(一)	玉米鮮肉粥	白米飯	和風燉肉 壽喜燒	三色百頁	沙茶炒有機 青松菜	大頭菜 排骨湯	紅藜麥 乳酪餅	水煮玉米 橘子	V	V	V	V
12/24(二)	五穀雜糧饅頭 豆漿	糙米白飯	甘樹子 蒸魚	木須炒蛋	白菜滷	冬瓜蛤蜊湯	香蕉	大黃瓜魚丸 湯、火龍果	V	V	V	V
12/25(三)	肉包 豆漿	貝殼麵	義式肉醬 貝殼麵	香酥雞腿	燴雙花	玉米濃湯	保久乳 <small>聖誕節附餐</small>	大黃瓜魚丸湯 柳丁	V	V	V	V
12/26(四)	蛋花麵線	白米飯	洋菇 蔥爆雞丁	蕃茄豆腐	薑炒有機 黑葉白菜	海帶芽 蛋花湯	青蘋果	銀絲捲 鮮奶	V	V	V	V
12/27(五)	港式蘿蔔糕 薏仁漿	五穀米飯	筍乾 滷豬腳	黃瓜 燴鵪鶉蛋	枸杞菠菜	茼蒿鹹湯圓	薄鹽 堅果	紅豆車輪餅 橘子	V	V	V	V
12/30(一)	黑糖饅頭 米漿	白米飯	麻油 豬肉片	冬粉雜菜	金沙四季豆	玉米蛋花湯	黑豆漿	地瓜綠豆湯 火龍果				
12/31(二)	原味蛋餅 豆漿	海苔 香鬆飯	滷雞腿	洋菇甜豆 炒魷魚	蒜炒有機 青松菜	菇菇蛋花 貢丸湯	芭樂	素當歸鴨湯 柳丁				

承辦人：

謝教文

主任：

郭欣芸

午餐執秘：

郭秋貝

校長：

方婉真

臺南市七股區
後港國民小學校長

後港國小附設幼兒園

113年12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
第十五週	日期	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6
	上午	芝麻包 薏仁漿	蔬菜豆腐羹	竹筍瘦肉粥	土司夾蛋 豆漿	碗粿 味噌湯
	食材:	黑芝麻, 麵粉, 薏仁	高麗菜, 豆腐, 木耳, 胡蘿蔔, 素肉	竹筍, 肉絲, 高麗菜, 胡蘿蔔, 白米	雞蛋, 土司, 黃豆	肉燥, 鴨蛋黃, 在來米, 豆腐, 味噌, 海帶芽
	下午	茶葉蛋 火龍果	脆皮芝麻烤 饅頭+橘子	旗魚黑輪 芭樂	珍珠仙草湯 鮮奶	綠豆蒜西米 露+火龍果
	食材	雞蛋, 滷包, 茶包	黑芝麻, 麵粉	魚漿, 地瓜粉	粉圓, 仙草凍, 鮮奶	綠豆, 西谷米
第十六週	日期	12/9	12/10	12/11	12/12	12/13
	上午	奶皇包 枸杞紅棗茶	生日蛋糕	燒賣 蛋花湯	炒南瓜米粉	玉米濃湯
	食材	雞蛋, 牛奶, 白鳳豆, 麵粉, 枸杞, 紅棗	鮮奶油, 雞蛋, 牛奶, 麵粉, 水蜜桃, 奇異果	豬絞肉, 麵粉, 雞蛋, 胡蘿蔔	南瓜, 胡蘿蔔, 肉絲, 高麗菜, 木耳, 米粉	玉米粒, 火腿丁, 洋蔥, 胡蘿蔔
	下午	藍莓土司 柳丁	紅豆豆花 火龍果	花捲 橘子	紅豆車輪餅 鮮奶	麥克雞塊 柳丁
	食材	藍莓果醬, 土司	紅豆, 黃豆	青蔥, 麵粉	紅豆, 麵粉, 鮮奶	雞絞肉, 麵粉
第十七週	日期	12/16	12/17	12/18	12/19	12/20
	上午	鍋燒意麵	小籠湯包 豆漿	蔥抓餅 麥茶	關東煮	小肉包 麥茶
	食材	高麗菜, 意麵, 肉絲, 雞蛋, 魚板, 魚丸	豬絞肉, 麵粉, 黃豆	青蔥, 麵粉, 麥茶	黑輪, 胡蘿蔔, 玉米, 米血	豬絞肉, 麵粉, 麥茶
	下午	茶葉蛋 火龍果	紅豆湯圓 蘋果	脆皮芝麻烤 饅頭 芭樂	沙琪瑪 鮮奶	銅鑼燒 橘子
	食材	雞蛋, 滷包, 茶包	紅豆, 糯米	黑芝麻, 麵粉	葡萄乾, 麵粉, 鮮奶	紅豆, 麵粉

後港國小附設幼兒園

113 年 12 月份餐點表

	日期	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27
第十八週	上午	玉米鮮肉粥	五穀雜糧饅頭 豆漿	草莓土司 枸杞紅棗茶	港式蘿蔔糕 薏仁漿	紫米珍珠丸 豆漿
	食材	玉米粒，肉絲，胡蘿蔔，高麗菜，白米	南瓜子，枸杞，核桃，葡萄乾，全麥麵粉，黃豆	草莓果醬，土司，枸杞，紅棗	在來米，白蘿蔔，蝦米，油蔥酥，薏仁	黑秈糯米，豬絞肉，玉米粒，黃豆
	下午	水煮玉米 橘子	大黃瓜魚丸 湯+火龍果	銅鑼燒 芭樂	芋泥地瓜球 鮮奶	珍珠豆花 蘋果
	食材	玉米	胡瓜，魚丸	紅豆，麵粉	芋頭，地瓜，麵粉，鮮奶	粉圓，黃豆
第十九週	日期	12/30	12/31			
	上午	黑糖饅頭 米漿	原味蛋餅 豆漿			
	食材	黑糖，麵粉，花生，白米	雞蛋，冷凍蛋餅皮，黃豆			
	下午	地瓜綠豆湯 火龍果	素當歸鴨湯 柳丁			
食材	地瓜，綠豆	素肉，當歸，枸杞，紅棗，高麗菜				

★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