

後港國小附設幼兒園 113 下餐點表 (3 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://fatraceschool.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					
3/3(一)	芝麻包 薏仁漿	白米飯	筍乾燒肉	黃瓜黑輪	沙茶油菜	豆薯蛋花湯	豆漿	沙琪瑪 橘子	V	V	V	V
3/4(二)	碗粿 味噌湯	紅藜米飯	春川炒雞	茄燒豆腐	炒有機 尼龍白菜	白蘿蔔 排骨湯	草莓	珍珠豆花 芭樂	V	V	V	V
3/5(三)	蔬菜鮮肉粥	白米飯	蝦捲 & 地瓜球	茶葉蛋	肉燥地瓜葉	蔬菜粥	保久乳 菠蘿	珍珠仙草湯 蘋果	V	V	V	V
3/6(四)	慶生會 生日蛋糕	糙米白飯	咖哩雞	脆筍三絲	蒜炒高麗菜	紫菜蛋花湯	棗子	馬卡龍 鮮奶	V	V	V	V
3/7(五)	蔥抓餅 豆漿	白米飯	泰式 打拋豬	豆乾鮮蔬	炒有機 味美菜	菇菇雞湯	脆堅果 (海苔)	綠豆蒜西米 露、芭樂	V	V	V	V
3/10(一)	土司夾蛋 枸杞紅棗茶	白米飯	香菇 瓜仔肉燥	小黃瓜炒 煙燻鴨肉	有機 荷葉白菜	海帶芽 蛋花湯	胡蘿蔔 蔬果汁	旗魚黑輪 橘子	V	V	V	V
3/11(二)	皮蛋瘦肉粥	胚芽米飯	蒲燒鯛魚	菜脯炒蛋	芝麻菠菜	冬瓜魚丸湯	香蕉	麥克雞塊 芭樂	V	V	V	V
3/12(三)	燒賣 蛋花湯	米粉	南瓜 炒米粉	卡拉 脆皮雞排		關東煮湯	保久乳 肉鬆麵包	紅豆車輪餅 蘋果	V	V	V	V
3/13(四)	炒南瓜米粉	白米飯	三杯杏鮑 菇雞丁	雙花 燴鴿蛋	炒大白菜	大黃瓜 排骨湯	茂谷	銅鑼燒 鮮奶	V	V	V	V

3/14(五)	玉米濃湯	五穀米飯	梅汁排骨	麻婆豆腐	炒有機 青松菜	大頭菜雞湯	布雪	甜不辣 芭樂	V	V	V	V
3/17(一)	鍋燒意麵	地瓜米飯	蠔油豬柳	洋蔥 蝦仁炒蛋	蒜炒高麗菜	脆筍排骨湯	燕麥奶	茶葉蛋 橘子	V	V	V	V
3/18(二)	小肉包 麥茶	白米飯	香酥鱸魚	蕃茄豆腐	有機 黑葉白菜	玉米蛋花湯	棗子	地瓜湯圓 蘋果	V	V	V	V
3/19(三)	小籠湯包 豆漿	白米飯	肉絲 蛋炒飯	西西里 番茄烤翅		蔬菜排骨湯	保久乳	花捲 芭樂	V	V	V	V
3/20(四)	酸辣湯	白米飯	宮保雞丁	冬瓜 燒豆腐	炒有機 青油菜	海帶芽 蛋花湯	黃色 小蕃茄	芋泥地瓜球 鮮奶	V	V	V	V
3/21(五)	紫米珍珠丸 豆漿	胚芽米飯	滷雞腿	豆乾三絲	蒜香大陸妹	豬肉味噌湯	楓糖 可頌	紅豆豆花 芭樂	V	V	V	V
3/24(一)	玉米鮮肉粥	白米飯	高麗菜 炒肉片	咖哩豆腐	炒有機 味美菜	山藥排骨湯	黑豆漿	草莓土司 橘子	V	V	V	V
3/25(二)	五穀雜糧饅頭 豆漿	鮪魚 香鬆飯	沙茶 石斑魚	紅蘿蔔 炒蛋	炒有機 皺葉白菜	泡菜豆腐湯	蓮霧	大黃瓜魚丸 湯、鳳梨	✓	✓	✓	✓
3/26(三)	漢堡 豆漿	拉麵	紅燒 豬肉片		香菇青江菜	番茄 紅燒湯麵料	保久乳	脆皮芝麻烤 饅頭、芭樂	✓	✓	✓	✓
3/27(四)	黑糖饅頭 米漿	糙米白飯	泰式 塔香雞腿	玉米乾丁	沙茶油菜	絲瓜蛋花湯	蘋果	銅鑼燒 鮮奶	✓	✓	✓	✓
3/28(五)	擔仔麵	白米飯	醬燒鴨肉	杏鮑菇 炒肉絲	蒜香菠菜	大白菜 排骨湯	薄鹽 全堅果	地瓜綠豆湯 蘋果	✓	✓	✓	✓
3/31(一)	銀絲捲 豆漿	紅藜米飯	花生豬腳	櫛瓜 炒培根	蒜炒高麗菜	大頭菜 排骨湯	糙米餅	水煮玉米 鳳梨	✓	✓	✓	✓

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
凌基國民小學校長方婉真

台南市七股區後港國小附設幼兒園 3月2週午餐菜單

	3月2日					3月3日					3月4日					3月5日					3月6日					3月7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						白米飯	白米		82.00	kg	紅藜米飯	白米 紅藜		82.00 1.80	kg	白米飯	白米		58.00	kg	糙米白飯	白米 糙米		77.00 5.00	kg	白米飯	白米		82.00	kg	
主菜						筍乾燒肉	豬腿切丁 筍乾 cas 大蒜 蒜末 紅辣椒 滷包		99.00 36.75 1.00 0.50 0.60	kg	春川炒雞	雞腿切塊 山東白菜 造型年糕 中華 韓式辣椒醬 大蒜 蒜末 青蔥		126.00 25.00 21.00 1.00 1.00 3.00	kg	蝦捲 & 地瓜球	蝦捲 30g/條 地瓜QQ球 黃色 紫金QQ球 紫色 油炸油		54.00 32.40 32.40 5.00	kg	咖哩雞	雞腿切塊 洋蔥 去皮 馬鈴薯 無發芽 胡蘿蔔 去皮 咖哩粉 3盒 大蒜 蒜末 沙拉油		126.00 10.00 20.00 10.00 1.80 1.00 5.00	kg	泰式打拋豬	低脂絞肉 洋蔥 去皮 紅番茄 九層塔 大蒜 蒜末 紅辣椒 魚露 廣生 檸檬汁 紅蘿蔔 去皮		96.00 15.00 20.00 3.00 1.00 0.30 4.00 4.75 10.00	kg	
副菜						黃瓜黑輪	大黃瓜 去皮籽 黑輪 cas 生鮮木耳 朵 沙拉油		80.00 21.00 10.00 5.00	kg	茄燒豆腐	板豆腐 14板 低脂絞肉 大蒜 蒜泥 九層塔 茄子 切段(2公 不辣豆瓣醬 沙拉油		70.00 21.00 0.50 3.00 25.00 3.00 5.00	kg	茶葉蛋	茶葉蛋		87.50	kg	脆筍三絲	脆筍絲 2.4kg 鮮香菇 冷凍肉絲 紅蘿蔔 去皮 蒜頭 蒜末 青蔥 沙拉油		60.00 20.00 21.00 15.00 1.00 3.00 5.00	kg	豆乾鮮蔬	五香豆乾 切片 四季豆 撕 杏鮑菇 大蒜 蒜末 黑木耳 濕 紅蘿蔔 去皮 沙拉油		30.00 25.00 30.00 0.50 8.00 10.00 5.00	kg	
蔬菜						沙茶油菜	油菜 沙茶醬 大蒜 蒜末 沙拉油		80.00 3.00 1.00 5.00	kg	炒有機尼龍白菜	尼龍白菜 有機 老薑 薑片 胡蘿蔔 去皮 沙拉油		77.00 0.50 5.00 5.00	kg	肉燥地瓜葉	地瓜葉 撕 素肉燥 haccp 大蒜 蒜末 沙拉油		58.00 12.00 0.50 5.00	kg	蒜炒高麗菜	高麗菜 南瓜 去皮籽 大蒜 蒜末 沙拉油		90.00 5.00 1.00 5.00	kg	炒有機味美菜	味美菜 油蔥酥 大蒜 蒜末 沙拉油		82.00 0.60 0.50 9.00	kg	
湯						豆薯蛋花湯	豆薯 去皮 雞蛋 油蔥酥 鮮香菇		40.00 20.00 0.60 10.00	kg	白蘿蔔排骨湯	白蘿蔔 切大丁 中排 大蒜 蒜末		55.00 24.00 0.50	kg	蔬菜粥	芋頭 去皮 鮮香菇 切片 油蔥酥 高麗菜 紅蘿蔔 去皮 玉米粒 味美菜調味包		25.00 15.00 1.20 30.00 10.00 25.00 0.40	kg	紫菜蛋花湯	壇紫菜 里仁 雞蛋 cas 青蔥		0.90 20.00 2.00	kg	菇菇雞湯	雞腿 切塊 秀珍菇 金針菇 老薑 薑片		27.00 20.00 20.00 1.00	kg	
附餐						豆漿	豆漿	200g	336.00	kg	草莓	草莓	2號	136.00	kg	保久全脂保久	100%無糖	324.00	kg	菓子	菓子	150g	255.00	kg	脆聖果不用喫	35g/包	60.20	kg			
備份						份	份			份	份			份	份	份	份	份	份	份	份				份	份					份
備份						份	份			份	份			份	份	份	份	份	份	份	份				份	份					份

台南市七股區後港國小附設幼兒園 3月5週午餐菜單

	3月23日					3月24日					3月25日					3月26日					3月27日					3月28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						白米飯	白米		76.00	kg	明魚香鬆飯	白米		82.00	kg	拉麵	拉麵		216.00	kg	糙米白飯	白米		78.00	kg	白米飯	白米		82.00	kg				
主菜						高麗菜炒肉片	梅花肉片		93.00	kg	沙茶石斑魚	石斑魚	切丁	120.00	kg	紅燒豬肉片	豬漬豬肉	75g/片	132.00	kg	泰式塔香雞腿	骨腿丁	切塊	126.00	kg	醬燒鴨肉	去骨鴨肉	切片	96.00	kg				
						高麗菜炒肉片	高麗菜		20.00	kg		青蔥		3.00	kg		青蔥		0.60	kg		蒜頭	蒜末	2.00	kg		蒜頭	蒜末	2.00	kg	黃豆乾片	切片	21.00	kg
						高麗菜炒肉片	寬冬粉		6.00	kg	沙茶	老薑	薑片	2.00	kg	紅燒	青蔥		2.00	kg	泰式	泰式甜酸醬		18.69	kg	醬燒鴨肉	洋蔥	去皮	15.00	kg				
						高麗菜炒肉片	青蔥		3.00	kg	炸豆腐	老薑	薑片	1.00	kg	老薑	薑片	1.00	kg	九層塔			3.00	kg	紅蔥頭		切末	2.00	kg	洋蔥	去皮	15.00	kg	
						高麗菜炒肉片	紅辣椒		0.50	kg	石斑魚	山東白菜		20.00	kg	豬肉片	1760片			雞腿	紅色小番茄		30.00	kg		紅蔥頭	切末	2.00	kg	雞腿	紅色小番茄		30.00	kg
						高麗菜炒肉片	大蒜	蒜末	1.00	kg	魚	生鮮木耳		15.00	kg																			
						高麗菜炒肉片	蠔油		6.00	kg		沙茶醬		13.32	kg																			
副菜						咖哩豆腐	三色豆	cas	20.00	kg	紅蘿蔔炒蛋	雞蛋	cas	50.00	kg	香江菜	青江菜	有機	80.00	kg	沙茶油菜	油菜		82.00	kg	蒜香菠菜	菠菜		82.00	kg				
							咖哩豆腐	鴻喜菇	去皮	15.00		kg	紅蘿蔔	胡蘿蔔	去皮		60.00	kg	香江菜	鮮香菇			5.00	kg	沙茶醬			3.00	kg	蒜香	大蒜	蒜末	1.00	kg
						咖哩豆腐	洋蔥	去皮	10.00	kg	紅蘿蔔	青蔥		3.00	kg	香江菜	大蒜		0.50	kg	沙茶	沙拉油		5.00	kg	蒜香	沙拉油		5.00	kg				
						咖哩豆腐	板豆腐	14板	70.00	kg	紅蘿蔔	沙拉油		9.00	kg	香江菜	沙拉油		5.00	kg	油菜	大蒜	蒜末	1.00	kg	蒜香	蒜末							
						咖哩豆腐	咖哩粉		1.20	kg	紅蘿蔔	紅蘿蔔		5.00	kg	香江菜	紅蘿蔔		5.00	kg	油菜	蒜末				蒜香	蒜末							
						咖哩豆腐	沙拉油		2.00	kg	紅蘿蔔	紅蘿蔔		5.00	kg	香江菜	沙拉油		5.00	kg	油菜	蒜末				蒜香	蒜末							
蔬菜						炒有機美味菜	味美菜	有機	73.00	kg	炒有機嫩葉白菜	嫩葉白菜	有機	75.00	kg	香菇青江菜	青江菜	有機	80.00	kg	沙茶油菜	油菜		82.00	kg	蒜香菠菜	菠菜		82.00	kg				
							炒有機美味菜	紅蘿蔔		5.00		kg	炒有機嫩葉白菜	老薑	薑片		0.50	kg	香菇青江菜	鮮香菇			5.00	kg	沙茶醬			3.00	kg	蒜香	大蒜	蒜末	1.00	kg
						炒有機美味菜	老薑	薑片	0.50	kg	炒有機嫩葉白菜	沙拉油		5.00	kg	香菇青江菜	大蒜		0.50	kg	沙茶	沙拉油		5.00	kg	蒜香	沙拉油		5.00	kg				
						炒有機美味菜	沙拉油		5.00	kg	炒有機嫩葉白菜	紅蘿蔔		5.00	kg	香菇青江菜	沙拉油		5.00	kg	油菜	蒜末				蒜香	蒜末							
湯						山藥排骨湯	中排	切塊	27.00	kg	泡菜豆腐湯	金針菇		10.00	kg	番茄紅燒湯麵料	紅番茄		20.00	kg	絲瓜蛋花湯	絲瓜	去皮	50.00	kg	大白菜排骨湯	中排	切塊	27.00	kg				
							山藥排骨湯	山藥	去皮	25.00		kg	泡菜豆腐湯	板豆腐	5板		25.00	kg	番茄紅燒湯麵料	胡蘿蔔		去皮	15.00	kg	絲瓜蛋花湯		油蔥酥	cas	1.20	kg	大白菜排骨湯	山東白菜		40.00
						山藥排骨湯	枸杞		0.60	kg	泡菜豆腐湯	青蔥	切段	2.00	kg	番茄紅燒湯麵料	白蘿蔔	去皮	30.00	kg	絲瓜蛋花湯	雞蛋		20.00	kg	大白菜排骨湯	紅蘿蔔		8.00	kg				
						山藥排骨湯	鮮香菇		15.00	kg	泡菜豆腐湯	韓式泡菜		9.00	kg	番茄紅燒湯麵料	洋蔥	去皮	10.00	kg	絲瓜蛋花湯	白胡椒粉		0.10	kg	大白菜排骨湯	老薑	薑片	1.00	kg				
						山藥排骨湯	老薑	薑片	1.00	kg	泡菜豆腐湯	豆芽菜		30.00	kg	番茄紅燒湯麵料	番茄醬		6.66	kg	絲瓜蛋花湯	金針菇		10.00	kg	大白菜排骨湯	老薑	薑片	1.00	kg				
						山藥排骨湯	老薑	薑片	1.00	kg	泡菜豆腐湯	老薑	片	0.50	kg	番茄紅燒湯麵料	辣豆瓣醬		1.50	kg	絲瓜蛋花湯	老薑	薑片	0.50	kg	大白菜排骨湯	老薑	薑片	1.00	kg				
						山藥排骨湯	老薑	薑片	1.00	kg	泡菜豆腐湯	老薑	片	0.50	kg	番茄紅燒湯麵料	蒜頭	蒜末	1.00	kg	絲瓜蛋花湯	老薑	薑片	0.50	kg	大白菜排骨湯	老薑	薑片	1.00	kg				
						山藥排骨湯	老薑	薑片	1.00	kg	泡菜豆腐湯	老薑	片	0.50	kg	番茄紅燒湯麵料	老薑	薑片	0.50	kg	絲瓜蛋花湯	老薑	薑片	0.50	kg	大白菜排骨湯	老薑	薑片	1.00	kg				
						山藥排骨湯	老薑	薑片	1.00	kg	泡菜豆腐湯	老薑	片	0.50	kg	番茄紅燒湯麵料	甜玉米		30.00	kg	絲瓜蛋花湯	老薑	薑片	0.50	kg	大白菜排骨湯	老薑	薑片	1.00	kg				
						山藥排骨湯	老薑	薑片	1.00	kg	泡菜豆腐湯	老薑	片	0.50	kg	番茄紅燒湯麵料	排骨		18.00	kg	絲瓜蛋花湯	老薑	薑片	0.50	kg	大白菜排骨湯	老薑	薑片	1.00	kg				
附餐						黑豆漿	黑豆漿	200g	336.00	kg	蓮霧	蓮霧	100-130g	221.00	kg	保久	全脂保久	100%無糖	324.00	kg	蘋果	蘋果	230g	391.00	kg	薄鹽	薄鹽全蛋	30g	50.40	kg				
						黑豆漿	黑豆漿	200g	336.00	kg	蓮霧	蓮霧	100-130g	221.00	kg	保久	全脂保久	100%無糖	324.00	kg	蘋果	蘋果	230g	391.00	kg	薄鹽	薄鹽全蛋	30g	50.40	kg				

台南市七股區後港國小附設幼兒園 3月6週午餐菜單

	3月30日					3月31日					二					三					四							
	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	
主食						紅藜米飯	白米		82.00	kg																		
							紅藜麥	幾	300g	1.80	kg																	
主菜						花生豬腳	去骨豬	切丁	48.00	kg																		
							豬腿	切丁	72.00	kg																		
							熟花生	haccp	25.00	kg																		
							老薑	切片	1.00	kg																		
							紅辣椒		0.50	kg																		
							滷包		0.05	kg																		
副菜						櫛瓜炒培根	櫛瓜		60.00	kg																		
							大蒜		0.50	kg																		
							培根		24.00	kg																		
							玉米筍		18.00	kg																		
							沙拉油		5.00	kg																		
							黑胡椒粉		0.20	kg																		
蔬菜						蒜炒高麗菜	高麗菜		87.00	kg																		
							紅蘿蔔	去皮	5.00	kg																		
							大蒜		1.00	kg																		
							沙拉油		5.00	kg																		
湯						大頭菜排骨湯	大頭菜	去皮	60.00	kg																		
							排骨	中排	27.00	kg																		
							老薑	薑片	0.50	kg																		
附餐						糙米	醬油	14g	23.52	kg																		
	備份					備份					備份					備份					備份							

後港國小附設幼兒園

114年3月份餐點表

週別	星期	一	二	三	四	五
第五週	日期	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7
	上午	芝麻包 薏仁漿	碗粿 味噌湯	蔬菜鮮肉粥	慶生會 戚風蛋糕	蔥抓餅 豆漿
	食材	黑芝麻, 麵粉, 薏仁	肉燥, 鴨鹹蛋黃, 在來米, 豆腐, 味噌, 海帶芽	木耳, 肉絲, 高麗菜, 胡蘿蔔, 白米	高麗菜, 豆腐, 木耳, 胡蘿蔔, 素肉	青蔥, 麵粉, 黃豆
	下午	沙琪瑪 橘子	珍珠豆花 芭樂	珍珠仙草湯 蘋果	馬卡龍 鮮奶	綠豆蒜西米 露+芭樂
	食材	葡萄乾, 麵粉	粉圓, 黃豆	粉圓, 仙草凍	鮮奶油, 麵粉, 鮮奶	綠豆, 西谷米
第六週	日期	3/10	3/11	3/12	3/13	3/14
	上午	土司夾蛋 枸杞紅棗茶	皮蛋瘦肉粥	燒賣 蛋花湯	炒南瓜米粉	玉米濃湯
	食材:	雞蛋, 土司, 枸杞, 紅棗	鴨皮蛋, 雞蛋, 高麗菜, 胡蘿蔔, 白米	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, 雞蛋, 胡蘿蔔
	下午	旗魚黑輪 橘子	麥克雞塊 芭樂	紅豆車輪餅 蘋果	銅鑼燒 鮮奶	甜不辣 芭樂
	食材	魚漿, 地瓜粉	雞絞肉, 麵粉	紅豆, 麵粉	紅豆, 麵粉, 鮮奶	魚漿, 地瓜粉
第七週	日期	3/17	3/18	3/19	3/20	3/21
	上午	鍋燒意麵	小肉包 麥茶	小籠湯包 豆漿	酸辣湯	紫米珍珠丸 豆漿
	食材	高麗菜, 意麵, 肉絲, 雞蛋, 魚丸	豬絞肉, 麵粉, 麥茶	青蔥, 豬絞肉, 麵粉, 黃豆	金針菇, 木耳, 竹筍, 雞蛋, 胡蘿蔔	黑秈糯米, 豬絞肉, 玉米粒, 黃豆
	下午	茶葉蛋 橘子	地瓜湯圓 蘋果	花捲 芭樂	芋泥地瓜球 鮮奶	紅豆豆花 芭樂
	食材	雞蛋, 滷包, 茶包	地瓜, 湯圓	青蔥, 麵粉	芋頭, 地瓜, 麵粉, 鮮奶	紅豆, 黃豆

後港國小附設幼兒園

114年3月份餐點表

	日期	3/24	3/25	3/26	3/27	3/28
第八週	上午	玉米鮮肉粥	五穀雜糧饅頭 豆漿	漢堡 豆漿	黑糖饅頭 米漿	擔仔麵
	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	漢堡肉, 漢堡包, 黃豆	黑糖, 麵粉, 花生, 白米	油麵條, 小白菜, 肉絲, 胡蘿蔔
	下午	草莓土司 橘子	大黃瓜魚丸 湯+鳳梨	脆皮芝麻烤 饅頭 芭樂	銅鑼燒 鮮奶	地瓜綠豆湯 蘋果
	食材	草莓果醬, 土司	大黃瓜, 魚丸	黑芝麻, 麵粉	紅豆, 麵粉, 鮮奶	地瓜, 綠豆
	日期	3/31				
第九週	上午	銀絲捲 豆漿				
	食材	雞蛋, 牛奶, 麵粉, 黃豆				
	下午	水煮玉米 鳳梨				
	食材	玉米				

★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