

臺南市七股區後港國小附設幼兒園

114 年 09 月 份 午 餐 食 譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐一	附餐二	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油類	水果類	乳品類	熱量
09/01	一	白米飯	香菇瓜仔肉	玉米炒蛋		炒有機空心菜	大黃瓜排骨湯	豆漿		3.1	3.9	1.5	1.6			667.2
		白米	豬肉、香菇、紅豆、大蒜、胡蘿蔔、沙拉油、白胡椒粉	冷凍玉米粒、雞蛋、青蔥、沙拉油		空心菜、大蒜、沙拉油	大黃瓜、中排、大蒜	豆漿								
09/02	二	胚芽米飯	沙茶海鮮魚丁	滷香豆乾		南瓜高麗菜	白蘿蔔玉米湯	香蕉		3	3.6	1.2	2	2		604
		白米、胚芽米	雞肉、紅豆、沙茶、大蒜、胡蘿蔔、沙拉油、白胡椒粉	黃豆乾、沙拉油、冷凍毛豆仁		高麗菜、南瓜、大蒜、沙拉油	白蘿蔔、老薑、甜玉米	香蕉								
09/03	三	白米飯	雞肉絲飯	肉燥		蒜香地瓜葉	味噌海帶芽湯	乳品		2.7	2.9	0.5	1.3		0.8	566.8
		白米	調味雞肉絲	絞肉、紅蔥頭		地瓜葉、大蒜、素肉燥、沙拉油	蝦豆腐、青蔥、味噌、乾海帶芽	乳品								
09/04	四	白米飯	咖哩雞丁	紅蘿蔔炒蛋		薑炒小白菜	冬瓜枸杞排骨湯	芭樂		2.8	3	1.5	1.4	1.5		587.5
		白米	青蔥、洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯、大蒜、咖哩粉	紅蘿蔔、雞蛋、青蔥、沙拉油		小白菜、老薑、金針菇、沙拉油	中排、冬瓜、枸杞、老薑	芭樂								
09/05	五	五穀米飯	竹筍燒肉	泡菜銀芽豆包		燴雙花	大白菜貢丸湯	海苔片		2.7	2.4	1.9	2.1			454.9
		白米、五穀米	豬腿、雞竹筍、紅蘿蔔、紅蔥頭、老薑	白菜、生鮮木耳、白菜、豬腿、大蒜、沙拉油		白菜、冷凍青花菜、老薑、紅蘿蔔、沙拉油	中排、貢丸、山藥白果、老薑、白胡椒粉	海苔								
09/08	一	白米飯	泰式打拋肉	黃瓜黑輪		炒有機空心菜	玉米蛋花湯	彩虹藜麥乳酪餅		3.1	2.1	1.4	1.4		1.2	635.3
		白米	雞肉、洋蔥、紅豆、大蒜、胡蘿蔔、沙拉油、白胡椒粉	大黃瓜、生鮮木耳、黑輪、大蒜、沙拉油		空心菜、大蒜、沙拉油	冷凍玉米粒、青蔥、雞蛋	乳酪								
09/09	二	紅藜米飯	香酥虱目魚柳	番茄雞蛋豆腐		蒜炒高麗菜	冬瓜魚丸湯	蘋果		3.1	3	1.2	2.8	1.7		674
		白米、紅藜	虱目魚、地瓜粉、油炸油、白胡椒粉	雞蛋、雞蛋、紅豆、番茄、沙拉油、青蔥		高麗菜、紅蘿蔔、大蒜、沙拉油	冬瓜、虱目魚丸、老薑、白胡椒粉	蘋果								
09/10	三	白米飯	燒烤雞翅	豆瓣海帶根豆乾			竹筍肉絲湯飯	乳品		2.7	2.7	3.4	0.2		0.8	566
		白米	燒烤雞翅、白芝麻	雞腿、雞蛋、沙拉油、白胡椒粉、白芝麻			雞腿、白胡椒粉、白芝麻、沙拉油、白胡椒粉	乳品								
09/11	四	白米飯	芋頭香菇燒雞	秀珍炒筍白筍		薑炒有機莧菜	蒲瓜排骨湯	葡萄		2.9	2.6	1.5	1.6	1		523.6
		白米	豬腿、芋頭、老薑、鮮香菇、青蔥	筍、小黃瓜、大蒜、生鮮木耳、沙拉油		莧菜、大蒜、沙拉油、枸杞、地瓜粉	中排、蒲瓜、大蒜	葡萄								
09/12	五	糙米白飯	壽喜燒肉	小瓜炒香腸		大白菜炒麵筋泡	馬鈴薯雞湯	脆堅果		2.9	2.7	1.2	2.7			620.3
		白米、糙米	豬腿、雞蛋、生鮮木耳、老薑、白胡椒粉、白芝麻	香腸、小黃瓜、大蒜、生鮮木耳、沙拉油		山藥白果、老薑、雞腿、紅蘿蔔、沙拉油	豬腿、馬鈴薯、老薑	綜合堅果								
09/15	一	白米飯	沙茶豬柳	雙花燴鵪鶉蛋		蒜炒高麗菜	牛蒡排骨湯	黑豆漿		2.9	3.8	1.5	2.6			639.6
		白米	豬肉、油蔥、沙茶、紅蘿蔔、沙拉油	雞腿、沙茶、紅蘿蔔、雞腿、生鮮木耳、沙拉油、老薑		高麗菜、紅蘿蔔、大蒜、沙拉油	牛蒡、甜玉米、中排、老薑、枸杞	黑豆漿								
09/16	二	胚芽米飯	蒲燒鯛魚	木須炒蛋		豆皮炒青江菜	海帶芽豆腐湯	香蕉		2.8	2.1	1.2	3	2		615.4

		白米,胚芽米	蒲燒鯛魚,白芝麻	香脆雞,肉桂,生鮮木耳,雞蛋,沙拉油		青江菜,大蒜,沙拉油,豆腐皮	板豆腐,乾海帶芽,洋葱,青蔥,味噌	香蕉									
09/17	三	拉麵	義大利肉醬麵	麥克雞塊		秀珍菇炒四季豆	玉米濃湯	乳品		5.9	2.3	0.7	1.3		0.8	868	
		拉麵	雞肉,洋葱,大蒜,油蔥酥,香菇醬,茄瓜肉醬料,黑胡椒醬	麥克雞塊,耐炸油		四季豆,秀珍菇,大蒜,紅蘿蔔,沙拉油	冷凍玉米粒,大黃瓜濃湯粉,雞蛋,洋葱,高麗菜,金針和粉	乳品									
09/18	四	五穀米飯	泰式塔香雞腿	香菇燒筍		炒有機空心菜	豆薯蛋花湯	蘋果		3.1	2.5	1.4	0.8	1.7		548.5	
		白米,五穀米	泰式塔香雞腿,香酥雞,蒜泥,光澤雞,洋葱,紅蘿蔔	肉片,鮮香菇,雞竹筍,大蒜,青蔥,素燴油		空心菜,大蒜,沙拉油	豆薯,雞蛋,青蔥,油蔥酥	蘋果									
09/19	五	白米飯	南瓜燒肉	櫛瓜炒甜不辣		蒜炒豆芽菜	白菜雞湯	肉鬆麵包		5.6	2.7	1.4	5.4			856.4	
		白米	雞肉,南瓜,老薑,大蒜,紅辣椒,沙拉油	櫛瓜,大蒜,生鮮木耳,紅蘿蔔,甜不辣,沙拉油		韭菜,大蒜,沙拉油,紅蘿蔔,油蔥酥,青蔥	山東白菜,骨腿,老薑,白胡椒粉	肉鬆麵包									
09/22	一	白米飯	蔥爆豬柳	玉米乾丁		蒜炒有機味美菜	山藥枸杞排骨湯	鹽烤堅果		3.5	2.6	0.9	3.1			669.6	
		白米	豬肉,洋葱,紅蘿蔔,老薑,大蒜,香油,沙拉油	冷凍玉米粒,五香豆乾,青蔥,紅蘿蔔,沙拉油		味美菜,大蒜,沙拉油,生鮮木耳	山藥,中排,老薑,枸杞,鮮香菇	綜合堅果									
09/23	二	紅藜米飯	椒鹽魚丁	大黃瓜魚羹		薑炒有機莧菜	紫菜蛋花湯	紅龍果		3.4	2.5	1.2	2.5	2.4		613.7	
		白米,紅藜	耐炸油,鱈魚,地瓜粉,椒鹽粉	魚羹,大黃瓜,生鮮木耳,大蒜,沙拉油		莧菜,大蒜,沙拉油,枸杞,地瓜粉	紫菜,雞蛋,青蔥	紅龍果									
09/24	三	拉麵	蔥爆鴨肉	綜合滷味			鴨肉羹	乳品	蛋黃酥	7.6	2.6	0.8	3		0.8	1059.8	
		拉麵	雞肉,洋葱,紅蘿蔔,大蒜,高麗菜,洋葱,沙拉油	肉丸,黃豆乾,海帶結,紅辣椒,老薑			雞肉,洋葱,紅蘿蔔,地瓜粉,油蔥酥,鮮香菇,鮮肉片,鮮肉粉	乳品	蛋黃酥								
09/25	四	糙米白飯	香滷雞腿	筍白筍炒魷魚		五色蔬菜	小白菜豆腐湯	綠葡萄		2.6	4	1.3	1.1	0.9		560.3	
		白米,糙米	雞腿,大蒜,青蔥,老薑,紅辣椒,滷包	筍白筍,魷魚,青蔥,秀珍菇,大蒜,沙拉油		小黃瓜,黑木耳,綠豆芽,胡蘿蔔,白芝麻,香油	小白菜,板豆腐,嫩薑,中排	綠葡萄									
09/26	五	白米飯	蒜泥白肉	番茄豆腐		炒有機荷葉白菜	絲瓜蛋花湯	愛心牛奶球		5.3	3	1.6	2.2			712.6	
		白米	豬五花,豆芽菜,大蒜,紅辣椒,青蔥,香油	板豆腐,紅番茄,番茄醬,沙拉油,青蔥		荷葉白菜,老薑,沙拉油,胡蘿蔔	絲瓜,雞蛋,老薑,香油	愛心牛奶球麵包									
09/30	二	地瓜米飯	三杯杏鮑菇雞丁	螞蟻上樹2		炒高麗菜	大黃瓜排骨湯	文旦		3.1	2.8	1.6	2.6	4.1		733.4	
		白米,紅地瓜	骨髓,光澤雞,老薑,杏鮑菇,沙拉油	肉片,大蒜,綠豆芽,胡蘿蔔,沙拉油,生鮮木耳,大蒜,沙拉油		高麗菜,胡蘿蔔,大蒜,沙拉油	大黃瓜,中排,大蒜	文旦									
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://latraceschool.k12ea.gov.tw/irontend/ ，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。																	

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://iaetraceschool.kl2ea.gov.tw/irontend/>，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。

後港國小附設幼兒園

114 年 9 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.kl2ea.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。

★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
第一週	日期	9/1	9/2	9/3	9/4	9/5
	上午	碗粿 味噌湯	九月份慶生 生日蛋糕	五穀雜糧饅 頭+薏仁漿	漢堡 豆漿	小籠湯包 麥茶
	食材:	鴨蛋黃，肉燥，在 來米，豆腐，味噌	鮮奶油、雞蛋、 牛奶、麵粉、 水蜜桃、奇異果	南瓜子，核桃，枸 杞，葡萄乾，麵粉， 薏仁	漢堡肉，漢堡 包，黃豆	豬絞肉，麵粉， 麥茶
	下午	玉米濃湯 芭樂	麥克雞塊 火龍果	豆沙包 西瓜	銅鑼燒 鮮奶	珍珠豆花 文旦
	食材	洋蔥，玉米粒， 火腿丁，胡蘿 蔔，雞蛋	雞絞肉，麵粉	紅豆，麵粉	紅豆，麵粉，鮮 奶	粉圓，米苔目
第二週	日期	9/8	9/9	9/10	9/11	9/12
	上午	鍋燒意麵	原味蛋餅 枸杞紅棗茶	酸辣湯 (不酸不辣)	蔥抓餅 豆漿	竹筍瘦肉粥
	食材	高麗菜，意麵， 肉絲，魚丸，雞 蛋	雞蛋，冷凍蛋餅 皮，枸杞，紅棗	肉絲，豆腐，雞蛋， 高麗菜，胡蘿 蔔，竹筍，木耳	青蔥，麵粉，黃 豆	竹筍，肉絲，胡 蘿蔔，白米
	下午	茶葉蛋 芭樂	紅豆湯圓 火龍果	旗魚黑輪 蘋果	脆皮芝麻烤 饅頭+鮮奶	蘿蔔糕 文旦
	食材	雞蛋，滷包，茶 包	紅豆，糯米	魚漿，地瓜粉	黑芝麻，麵粉， 鮮奶	白蘿蔔，在來米， 油蔥酥，蝦米
第三週	日期	9/15	9/16	9/17	9/18	9/19
	上午	蛋花麵線	香菇肉羹	蔬菜鮮肉粥	花捲 豆漿	關東煮
	食材	雞蛋，肉絲，麵 線，高麗菜	香菇，肉羹，竹 筍，木耳，胡蘿 蔔	木耳，胡蘿 蔔，肉絲，高麗菜， 白米	青蔥，麵粉，黃 豆	胡蘿 蔔，玉米， 米血，黑輪

後港國小附設幼兒園 114 年 9 月份餐點表						
第三週	下午	芋泥地瓜球 芭樂	紅豆豆花 蘋果	小肉包 西瓜	綠豆湯 鮮奶	素當歸鴨湯 文旦
	食材	芋頭，地瓜，麵粉	紅豆，黃豆	豬絞肉，麵粉	綠豆，鮮奶	素肉，當歸，枸杞，高麗菜
第四週	日期	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26
	上午	芝麻包 麥茶	蔬菜豆腐羹	草莓土司 豆漿	玉米鮮肉粥	擔仔麵
	食材	黑芝麻，麵粉，麥茶	木耳，高麗菜，豆腐，胡蘿蔔，素肉	草莓果醬，土司，黃豆	玉米粒，肉絲，高麗菜，白米	豆芽菜，肉絲，高麗菜，胡蘿蔔，油麵
	下午	茶葉蛋 芭樂	芋頭西米露 文旦	大黃瓜魚丸 湯+西瓜	奶皇包 鮮奶	大鍋貼 火龍果
	食材	雞蛋，滷包，茶包	芋頭，西谷米	胡瓜，魚丸	雞蛋，麵粉，奶油，鮮奶	高麗菜，麵粉，豬絞肉
第五週	日期	9/29	9/30			
	上午	教師節調整放假	雞蓉玉米粥			
	食材		雞胸肉，玉米粒，胡蘿蔔，白米			
	下午		紅豆薏仁湯 文旦			
	食材		紅豆，薏仁			

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：

臺南市七股區吳政諺
後港國民小學校長