

臺南市七股區後港國小附設幼兒園

114 年 10 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	油脂類	水果類	乳品類	熱量
10/01	三	螺旋麵	蒜香雞肉白醬螺旋麵			綜合蔬菜	大白菜排骨湯	保久乳	蜂蜜蛋糕	8.6	1.7	2	2.8		0.8	1003.2
		螺旋麵	蒜香雞肉白醬螺旋麵			綜合蔬菜	結球白菜, 中排, 老薑	全脂保久乳	蜂蜜蛋糕							
10/02	四	白米飯	黑胡椒豬柳	茄汁豆腐		薑炒尼龍白菜	菇菇雞湯	恐龍蛋		2.9	2.8	0.9	1.2	1.1		546.4
		白米	黑胡椒豬柳	茄汁豆腐		薑炒尼龍白菜	菇菇雞湯	恐龍蛋								
10/03	五	糙米白飯	醬燒鴨肉	四季豆炒肉絲		南瓜炒高麗菜	白蘿蔔排骨湯	中秋槓餅		4.3	2.4	1.4	3.4			683.4
		糙米, 白米	醬燒鴨肉	四季豆炒肉絲		南瓜炒高麗菜	白蘿蔔排骨湯	中秋槓餅								
10/07	二	白米飯	蠔油洋蔥肉片	茭白筍炒甜不辣		炒有機蚵白菜	玉米蛋花湯	甘露梨		3	2.2	1.3	1.9	2.2		612.8
		白米	蠔油洋蔥肉片	茭白筍炒甜不辣		炒有機蚵白菜	玉米蛋花湯	甘露梨								
10/08	三	白米飯	三杯滷味	芝麻球蝦捲			綜合虱目魚湯料	保久乳	牛奶蒸果子	8	2.6	1.6	2		0.8	949.2
		白米	三杯滷味	芝麻球蝦捲			綜合虱目魚湯料	保久乳	牛奶蒸果子							
10/09	四	胚芽米飯	梅子雞丁	蒜香小黃瓜肉絲		蒜炒有機高麗菜	大黃瓜排骨湯	奇異果		2.6	3.5	1.3	1.7	1.4		593.8
		胚芽米, 白米	梅子雞丁	蒜香小黃瓜肉絲		蒜炒有機高麗菜	大黃瓜排骨湯	奇異果								
10/13	一	白米飯	高麗菜炒肉片	絲瓜什錦		腐乳空心菜	蕃茄蛋花湯	豆漿		3	3.6	1.4	1.9			621.5
		白米	高麗菜炒肉片	絲瓜什錦		腐乳空心菜	蕃茄蛋花湯	豆漿								
10/14	二	五穀米飯	照燒豬肋排	塔香菜脯蛋		蒜炒有機小松菜	浮水魚羹	香蕉		3	4.7	1.2	2	2.5		908.2
		五穀米, 白米	照燒豬肋排	塔香菜脯蛋		蒜炒有機小松菜	浮水魚羹	香蕉								
10/15	三	麵疙瘩	海鮮炒麵疙瘩	茶葉蛋			味噌湯	保久乳	菠蘿麵包	5.6	2.6	0.5	3.2		0.8	806.4
		麵疙瘩	海鮮炒麵疙瘩	茶葉蛋			味噌湯	保久乳	菠蘿麵包							
10/16	四	白米飯	咖哩雞	大白菜炒豆包		炒小黃瓜	牛蒡玉米排骨湯	紅龍果		3	2.6	1.3	2.3	2.4		671.9
		白米	咖哩雞	大白菜炒豆包		炒小黃瓜	牛蒡玉米排骨湯	紅龍果								
10/17	五	紅藜米飯	花生豬腳	櫛瓜香腸		炒有機黑葉白菜	瓜仔雞湯	薄鹽全堅果		2.6	2.4	1.2	4.8			712.6
		紅藜, 白米	花生豬腳	櫛瓜香腸		炒有機黑葉白菜	瓜仔雞湯	薄鹽全堅果								
10/20	一	白米飯	義式風味豬柳	雙花燴獅子頭		白菜滷	海帶芽蛋花湯	芝麻豆漿		4.4	3.2	1.2	1.9			621.9
		白米	義式風味豬柳	雙花燴獅子頭		白菜滷	海帶芽蛋花湯	芝麻豆漿								

		白米	雞腿、海苔、蟹肉、高麗菜、白菜、豆腐、大蒜、沙拉油	白米、冷凍青花菜、甜不辣、豆瓣醬、沙拉油	主餐：山菜白飯、紅蘿蔔、雞骨湯、白胡椒、香油	乾海帶芽、雞蛋、青蔥	黑芝麻鮮豆漿									
10/21	二	白米飯	泰式檸檬魚	麻婆豆腐		蒜炒空心菜	冬瓜魚丸湯	香蕉		2.9	3.3	1.1	1.5	2.5		603
		白米	雞腿、海苔、蟹肉、高麗菜、白菜、豆腐、大蒜、沙拉油	白米、冷凍青花菜、甜不辣、豆瓣醬、沙拉油		空心菜、大蒜、沙拉油	冬瓜、魚丸、老薑	香蕉								
10/22	三	拉麵	紅燒豬肉片			蒜炒青江菜	番茄紅燒湯麵料	保久乳		5.6	2.7	1	0.6		0.8	768.4
		拉麵	豬肉、油包、青蔥、老薑、紅蘿蔔			青江菜、大蒜、沙拉油	番茄紅燒湯麵料	全脂保久乳								
10/23	四	地瓜白飯	蓮藕燒雞	木須炒蛋		蒜炒有機蚵白菜	大黃瓜排骨湯	蘋果		2.7	3	1.5	1.9	1.9		619.1
		地瓜、白米	雞腿、海苔、蟹肉、高麗菜、白菜、豆腐、大蒜、沙拉油	雞腿、海苔、蟹肉、高麗菜、白菜、豆腐、大蒜、沙拉油		蚵白菜、老薑、豆皮絲、沙拉油	中排、大黃瓜、大蒜	蘋果								
10/27	一	白米飯	菱角燒肉	茭白筍炒煙燻鴨肉		薑炒有機尼龍白菜	白蘿蔔排骨湯	蔬果汁		2.9	2.6	1.3	2	1.7		564.3
		白米	雞腿、海苔、蟹肉、高麗菜、白菜、豆腐、大蒜、沙拉油	雞腿、海苔、蟹肉、高麗菜、白菜、豆腐、大蒜、沙拉油		尼龍白菜、嫩薑、沙拉油、紅蘿蔔	中排、白蘿蔔、老薑	蔬果汁								
10/28	二	白米飯	椒鹽鯛魚	紅蘿蔔炒蛋		枸杞高麗菜	玉米濃湯	甘露梨		3.4	2.9	1	2.4	2.3		645.7
		白米	台灣鯛魚(生)、胡椒粉、太白粉、熟油	雞蛋、紅蘿蔔、青蔥、沙拉油		高麗菜、枸杞、大蒜、沙拉油	冷凍玉米粒、玉米濃湯料、雞蛋、牛奶、高麗菜、中排、糖	梨子								
10/29	三	烏龍麵	香滷雞腿			炒小白菜	鍋燒烏龍湯料	保久乳		2.5	4	0.7	1		0.8	629.7
		烏龍麵	雞腿、老薑、青蔥、油包			紅蘿蔔、小白菜、老薑	冷凍玉米粒、玉米濃湯料、雞蛋、牛奶、高麗菜、中排、糖	全脂保久乳								
10/30	四	白米飯	蠔油雞丁米血	毛豆乾丁		蒜炒空心菜	南瓜排骨湯	紅龍果		3.7	3.5	0.7	1.9	2.4		711.3
		白米	雞腿、海苔、蟹肉、高麗菜、白菜、豆腐、大蒜、沙拉油	冷凍毛豆、冷凍毛豆、紅蘿蔔、黑胡椒、沙拉油		空心菜、大蒜、沙拉油	中排、秀珍菇、南瓜、老薑	紅龍果								
10/31	五	五穀米飯	韓式泡菜肉片	大黃瓜燴鵪鶉蛋		薑炒有機皺葉白菜	高麗菜雞湯	米果		3.5	2.4	1.6	2.6			553.1
		五穀米、白米	雞腿、海苔、蟹肉、高麗菜、白菜、豆腐、大蒜、沙拉油	大黃瓜、鵪鶉蛋、生鮮木耳、大蒜、沙拉油		皺葉白菜、老薑、紅蘿蔔、沙拉油	雞腿、高麗菜、老薑、秀珍菇	米糕								

後港國小附設幼兒園

114 年 10 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

★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
	上午			竹筍瘦肉粥	土司夾蛋 豆漿	碗粿 味噌湯
	食材:			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, 裙帶菜, 味噌
	下午			芋泥地瓜球 文旦	小肉包 鮮奶	銅鑼燒 蘋果
	食材			芋頭, 地瓜, 麵粉	豬絞肉, 麵粉, 鮮奶	紅豆, 麵粉
第七週	日期	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10
	上午	中秋節放假	關東煮	原味蛋餅 豆漿	擔仔麵	雙十國慶放假
	食材		胡蘿蔔, 玉米, 米血, 黑輪	冷凍蛋餅皮, 雞蛋, 黃豆	豆芽菜, 肉絲, 肉燥, 油麵條	
	下午		草莓土司 文旦	沙琪瑪 火龍果	花捲 鮮奶	
	食材		草莓果醬, 土司	葡萄乾, 雞蛋, 麵粉	青蔥, 麵粉, 鮮奶	

後港國小附設幼兒園 114 年 10 月份餐點表						
第八週	日期	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17
	上午	燒賣 蛋花湯	鍋燒意麵	蔥抓餅 豆漿	炒米粉	芝麻包 薏仁漿
	食材	豬絞肉，麵粉，雞蛋，胡蘿蔔	高麗菜，意麵，肉絲，雞蛋，胡蘿蔔，魚丸	青蔥，麵粉，黃豆	胡蘿蔔，肉絲，高麗菜，木耳，米粉	黑芝麻，麵粉，薏仁
	下午	桑椹豆花 文旦	豆沙包 蘋果	脆皮芝麻烤 饅頭+西瓜	紅豆薏仁湯 鮮奶	大鍋貼 芭樂
	食材	桑椹，黃豆	紅豆，麵粉	黑芝麻，麵粉	紅豆，薏仁，鮮奶	高麗菜，麵粉，豬絞肉
	食材	桑椹，黃豆	紅豆，麵粉	黑芝麻，麵粉	紅豆，薏仁，鮮奶	高麗菜，麵粉，豬絞肉
第九週	日期	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
	上午	玉米鮮肉粥	黑糖饅頭 枸杞紅棗茶	港式蘿蔔糕 豆漿	藍莓土司 米漿	光復節 彈性放假
	食材	玉米粒，肉絲，胡蘿蔔，高麗菜，白米	黑糖，麵粉，枸杞，紅棗	白蘿蔔，在來米，肉燥，蝦米，黃豆	藍莓果醬，土司，花生，白米	
	下午	茶葉蛋 蘋果	旗魚黑輪 文旦	紅豆車輪餅 火龍果	綠豆湯 鮮奶	
	食材	雞蛋，滷包，茶包	魚漿，地瓜粉	紅豆，麵粉	綠豆，鮮奶	
第十週	日期	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
	上午	酸辣湯	玉米濃湯	螞蟻上樹	金針蘿蔔排骨湯	蔬菜豆腐羹
	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	高麗菜，豆腐，木耳，胡蘿蔔，素肉
	下午	麥克雞塊 文旦	珍珠豆花 蘋果	銀絲捲 芭樂	全麥饅頭 鮮奶	紅豆湯圓 梨子
	食材	雞絞肉，麵粉	粉圓，黃豆	雞蛋，牛奶，麵粉	全麥麵粉，鮮奶	紅豆，糯米

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
後港國民小學校長吳政諤